

حسن نعمة

موسوعة الطب القديم

الشفاء بالقرآن - الطب النبوي
شفاء الامراض من خلال الأعشاب



شاذلي

مَقَدِّمَةٌ

منذ سنوات خلت، عاد الطب الطبيعي إلى
الواجهة، وكثر الحديث عنه، ذلك بسبب ما تُحدثه
الأدوية الكيميائية من آثار جانبية ضارة على الجسم.

لقد تعددت الكتب التي وضعت حول العلاج
بالأعشاب، أو الإستشفاء بالطب النبوي، وما أكثرها...
لا فرق بين كتاب وآخر سوى في عبورة الغلاف وحجم
الكتاب وعدد الصفحات، ووصف العبارات والجمال، أما
المحتوى، فهو واحد متشابه تقريباً، معظمها طبعات
طبق الأصل، يتبع القارئ بين أسطر صفحاتها العافلة
بأسماء أعشاب وفاكهة وخضار، معظمها غير معروف أو
غير مفهوم لجهة التسمية أو الحصول عليها، والتعرف
بها...

تداركاً لهذا، عمدت إلى دراسة مواضيع الكتاب
(موسوعة الطب الإسلامي) دراسة علمية، منهجية،

متحققاً من سلامة وصحة ما أكتب، متوخياً الفائدة أولاً،
وسهولة تطبيق ما يُقرأ عند اللزوم والحاجة.

إن وضع هذا الكتاب ليس دعوة إلى ترك التداوي
والعلاج، إذ لا بد من السعي للتداوي والأخذ بأسباب
العلاج كما يأمرنا القرآن الكريم: ﴿فَسئَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ
كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ وأهل الذكر هنا هم الأطباء العارفون،
وفي ذلك قال الرسول الكريم: «يا عباد الله تداووا، فإن
الله لم يدع داءً إلا وضع له شفاؤه».

لا أريد بكتابي هذا أن أضع بين يدي القارئ
دليلاً يُغنيه عن استشارة الطبيب كلياً إذا رغب في
ذلك، خصوصاً في الأمراض المجهولة أو الخطرة...

من المفيد القول، أنني تجنبت الدخول في كل ما
لا يفيد القارئ، أو الراغب في الاستشفاء بالأعشاب
والنباتات الطبية، لقد دلت التجارب أن صيدلية الله
(الطبيعة) أغنى وأفضل مما في الصيدليات المملوكة بما
تنتجه المصانع الكيماوية، وما أكثر الكتب التي تسيد
بفضائل الطبيعة وفنون التطبيب بواسطتها، ولكن على
القارئ أن يعرف كيف يجني هذه الأعشاب وأن يعرف
تأثيراتها السلبية.

هذا الكتاب، ينطوي على مادة علمية سليمة،
باسلوب واضح وسهل ومبسط، يسهل معه تطبيق ما
نقرأ لجهة التعرف إلى العلة أو الألم وكيفية التصرف
لجهة الوصفات العصبية والغذائية، مبتعداً عن كل ما لا
يمكن تطبيقه.

يعتبر هذا الكتاب خطوة واضحة وقاعلة وساملة
لجهة تعميم التوعية الصحية في العائلة وتعميم الوقاية
معتمداً تقديم المعلومة المختصرة والموجهة لكل أب
وأُم، مع إعطاء الإهتمام الأول لدور التغذية المتوازنة
والوقاية من الإنزلاق في المتاعب الصحية فهو خلاصة
مميزة لعشرات الأعمال.

إن الصحة ثروة، ولكن الثروة لا تعني بالضرورة
الصحة، والمعرفة الصحية أو الثقافة الصحية هي طريق
الوقاية من الأمراض، وبالوقاية يمكن تجنب العديد من
الأمراض، والمعروف طبياً أنه بإمكان الجسم مقاومة
المرض بالراحة والغذاء الجيد المتوازن، إضافة إلى
بعض الوصفات الطبيعية في المنزل، وكثير من
الوصفات المنزلية ذات قيمة كبيرة إذا استعملت
بمعرفة وبهذر، شأنها شأن الأدوية الكيماوية.

إن للعديد من الأعشاب، بل لمعظمها أكثر من
تسمية، حتى ضمن البلد الواحد، مما يُشكل صعوبة
في التعرف إليها بسهولة، ومن النباتات ما يستفاد من
أوراقه أو زهره أو جذوره أو بذوره، ومنها ما يُستعمل
بأكمله، ونستعمل النباتات والأعشاب على شكل نقيع
أو شراب أو على شكل كمادات، كما يمكن تقطيره
واستخلاص عطره وزيوته المكثفة والتي تكون ذات
رائحة نقّاذة.

ليست الصحة عدم حصول المرض، إنما هي
الوضع الجيّد جسدياً وعقلياً واجتماعياً، وبالوقاية
نُمسك بقوة بأطراف خيوط الصحة.

لقد جعل الله النبات غذاءً للإنسان، وأوجد فيه
الدواء كذلك كما أعطى الحيوان غريزة الإهتمام إلى
نوع النبات الذي يغذيه ويشفيه إذا مرض، تاركاً
للإنسان العاقل الإهتمام إلى النباتات الشافية عن
طريق التجربة والإستنتاج، ومعظم شعوب العالم القديم
والحديث تعاملت مع الأعشاب والنباتات كمصدر للعلاج
والشفاء، فقد عرف كهنة المصريين القدماء الكثير من
أسرار الأعشاب وتداووا بها، كما مارس قدماء الهنود

هذه المهنة أيضاً وحذقوا بها، وجاء بعد ذلك قدماء
اليونان الذين وضعوا مؤلفات عن التداوي بالأعشاب
خلال القرنين الرابع والخامس ق.م. وبقيت مؤلفاتهم
المصدر الأساسي لهذا العلم، إلى أن جاء بعدهم
الأطباء وعلماء النبات والعشابين العرب والمسلمين،
الذي أخذوا هذا العلم عنهم وأضافوا إليه وتوسّعوا فيه.

اعتمدت في إعداد هذه الموسوعة الصحية على
إستخلاص المفيد والموجز من عشرات الكتب
والموسوعات والمقالات، وانتقيت.. أفضل ما كتب وما
قيل عن الطب العشبي والنباتي، وأبعدت كل ما هو
صعب التطبيق وبعيد المثال وقليل الفائدة وصعب
الفهم وغريب الكلام ومعقد التعبير.. وفي فصلي طب
النبي وطب الأئمة، تجنبت الأحاديث والروايات والأقوال
المنسوبة إلى الرسول أو إلى أهل بيته والتي لا تتفق
مع منطق التفكير العلمي، أو يصعب الحصول على
فائدتها من حيث تسمية المادة أو تسمية العلة لغير
الزمن، إن الفاظ وتعابير وتسميات القدماء بعيدة نوعاً
ما عن مفهوم إنسان العصر الحالي، والمثال على ذلك
إن علومهم الطبية قاست حول المفاهيم التالية:
(الطبائع الأربعة أي الحرارة والبرودة واليباس

والرطوبة) و(الأمزجة الأربعة، أي الدم والبلغم والمرّة
الصفراء والمرّة السوداء) و (العناصر الأربعة أي الماء
والنار والهواء والتراب).

غاية ما أتمنى، أن أكون قد وقتت في الوصول إليه
هو ما يرضي رغبة القارىء، وأن أكون قد وضعت أمام
العاقل ما يريد من معرفة صحية.

حسن نعمة

نشر المجلد ٢٠٠٢



مركز تكملة المعرفة

محتويات أبواب وفصول الكتاب

• الباب الأول

الفصل الأول:	بدء الحياة
الفصل الثاني:	الطب والأطباء
الفصل الثالث:	طب النبي
الفصل الرابع:	طب الأمة
الفصل الخامس:	في القرآن شفاء ووقاية

• الباب الثاني

الفصل الأول:	منافع الأعشاب والنباتات
الفصل الثاني:	الأعشاب والنباتات غذاء ودواء

• الباب الثالث

الفصل الأول:	ما يجب أن تعرفه
الفصل الثاني:	المكونات الرئيسية للأطعمة
الفصل الثالث:	الصحة للجميع

* الباب الرابع

عوارض وآلام	الفصل الأول:
بعض الأمراض الشائعة	الفصل الثاني:
أمراض الجهاز الهضمي	الفصل الثالث:
الجهاز الدموي والعصبي	الفصل الرابع:
المشكلات الجلدية - قواعد وإرشادات	الفصل الخامس:
الجهاز البولي والجهاز التناسلي	الفصل السادس:
الأمراض الخطيرة أو المعدية	الفصل السابع:
التهنئتين الغادر	الفصل الثامن:



مركز تحقيق الكتب بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الباب الأول

الطبيب والمرض في الإسلام

■ الفصل الأول: بدء الحياة

■ الفصل الثاني: الطب والأطباء

■ الفصل الثالث: طب النبي

■ الفصل الرابع: طب الأئمة

■ الفصل الخامس: في القرآن شفاء ووقاية



مرکز تحقیقات کامپیوتر و علوم اسلامی

بدء الحياة



- نشوء الحياة
- إنسان ما قبل التاريخ
- تبدأ حياة الإنسان مع بدء الحمل



مرکز تحقیقات و پژوهش‌های اسلامی

نشوء الحياة:

يرى علماء البيولوجيا أن نشوء الحياة وتطورها، قد حصل على الأغلب تدريجاً، خطوة إثر خطوة، وخلال مليارات السنين، ولكن لا أحد يستطيع أن يحدّد بدقة متى بدأ تطور الحياة وكيف!

لفهم هذه العملية التطورية، وضع العلماء البيوكيميائيين والبيولوجيين افتراضات، وقالوا بأن نشوء الحياة على الأرض بدأت من خلال عملية التركيب الكيميائي، كما افترضوا بأن الحياة أنبثقت من مركبات كيميائية عضوية في المحيطات الأرضية السابقة لوجود الحياة البحرية، وفي رأيهم إن جو الأرض كان يحوي آنئذ:

مركبات الهيدروجين

- قليلاً من الأوكسجين

- كثيراً من الهيدروجين

وبفضل الحرارة والضوء الصادر عن القشرة الأرضية، والأشعة فوق البنفسجية والنشاط الإشعاعي الطبيعي، والنشاط البركاني، كل هذه العوامل وفّرت القدرة اللازمة لتشكيل المركّبات العضوية البسيطة مثل (الأحماض الأمينية والأحماض النووية والمواد السكرية ومركّبات أخرى) تجمعت في المحيطات واتحدت لتشكّل قطيرات، وبعدما وصلت هذه الأخيرة إلى درجة من الضخامة، انقسمت، ثم مرّت بعمليات كيميائية، هي عملية التكاثر لدى الخلايا البسيطة، وبذلك بدأت الحياة بالانثاق.

إن ما ورد هو مجرد مخطط تخيّل!

وقال علماء آخرون، إن ظهور الكون إلى الوجود كان منذ خمسة عشر مليار سنة، عندما انفجرت كتلة رهيبة من مادة ثقيلة جداً، وكانت ذات حرارة

مرتفعة جداً، وهكذا تطايرت في الفضاء الفسيح اللامحدود، كميات لا حصر لها من الجواهر والذرات والبروتونات والنيوترونات وعناصر سالبة وأخرى موجبة، ملأت الكون بالمادة المثورة، وبعدما استقر حال الكون لبضعة آلاف من السنين، ثم وفضل البرودة، وتحت ضغط التجاذب بين الجزيئات تحولت تلك المكونات إلى كتل سديمية، ومن ثم تكثفت وظهرت النجوم أولاً، وفي مراحل لاحقة تكونت الكواكب، ثم ولدت الأقمار في مراحل متأخرة وبعدها.

نظرية تخيلية أخرى، قال أصحابها: أنه قبل أكثر من أربعة مليارات ونصف المليار من السنين، كانت كتلة سديمية ضخمة تشبه الكرات الثلجية، تولدت منها مجموعتنا الشمسية، وخلال مئة مليون سنة تجمعت الجزيئات الغبارية والغازية المنتشرة في الكون في كتل تعرف بالأجرام السماوية السيارة أو الكواكب.

ولكن ما الذي نعرفه عن الأرض التي
 إن بدء نشوء الأرض ما زال سرّاً محفوظاً في الغموض والأسرار.
 ما أعظم الكون وما أعظم كنهاته كبر عظمى

إن المجموعة الشمسية والتي منها الأرض التي نعيش على سطحها، هي جزء من كل عظيم، هي جزء بسيط من المجرة اللبنية أو مجرة درب التبانة، التي تشمل على ملايين النجوم والكواكب والأقمار، ذات أحجام ومسافات متفاوتة (وفي الكون الملايين من المجرات الشبيهة بمجرة درب التبانة).

مهما كثرت النظريات وفلسفات التكوين المبنية على الخيال وعلى شيء من العلم، نوجز القول، بأن الأرض التي نعيش عليها مرّت بأطوار وحالات عديدة حتى وصلت إلى حالة سمحت بنشوء الحياة عليها، في البدء لم يكن للأرض طبقة جوية (غلاف جوي) ولكن بسبب حركة قذف السوائل على هيئة براكين، تسربت الغازات من باطن الأرض بسبب خفتها النسبية وكانت النتيجة ظهور الماء وثنائي أكسيد الكربون والأزوت، وطفئت هذه العناصر وكانت المؤسسة للهواء أو للطبقة الجوية، وهكذا ولد الهواء من القشرة الأرضية بفضل الشقوق والبراكين، وبعد ذلك عبر بضعة ملايين من السنين تكونت المحيطات أي الطبقة المائية، ثم

مرّ ما يقارب أكثر من مليار سنة حصلت خلالها المحيطات على ملوحتها وما لبث أن خرجت منها كائنات حيّة وحيدة الخلية، وبذلك بدأت نسمة الحياة على الأرض.

بقي الأوكسجين معدوماً حتى ظهور النباتات الخضراء التي تكفّلت بتحويل غاز الفحم إلى فحم مكثّف وإلى أوكسجين تطاير وانتشر في الهواء وأخذ يتزايد حتى بلغ نسبته الحالية ٢٠٪، استغرق ذلك عدة ملايين من السنين، وكانت حكاية الأوكسجين آخر فصلٍ من فصول تكوين الأرض وصيرورتها مهداً للحياة، خاصة الحياة البشرية.

إننا نعرف بأنه يوجد حول الأرض حزام من الإشعاعات له هيئة حقل مغناطيسي، حيث يشكّل درعاً واقياً للأرض من إشعاعات الشمس الناشطة، باستثناء نقاط ضعف عند الدائرة القطبية، حيث يتألق هناك الجوّ بأضواء عظيمة تعرف باسم الفجر القطبي.



تنتشر تحت الحزام المغناطيسي طبقة من الهواء بسماكة خمسمائة كيلومتر تنقل الطاقة الشمسية على كامل الكرة الأرضية، حيث تحوّلها الأرض إلى طاقة حرارية، وعلى مدى يتراوح بين ثلاثين وستين كيلومتراً تتكون طبقة تعرف بطبقة الأوزون ويعود ذلك إلى رصّ جواهر الأوكسجين ببعضها، ويلعب الأوزون دوراً مهماً بتصفية الأشعة الشمسية ويزيل منها ما يعرف باسم الأشعة فوق بنفسجية المؤذي للأحياء والمسبب للسرطان الفناك، وينتج عن امتصاص الأوزون للأشعة فوق بنفسجية تسخيناً للجو.

كما تنسج الأرض حول نفسها ثوباً آخر لا يمكن لمسه أو رؤيته، هو حقل الجاذبية، ويفضل دوران الأرض حول نفسها يتولد عنها قوة طاردة إلى الخارج تعمل بعكس قوة الجاذبية العاملة باتجاه مركز الأرض أي باتجاه القطبين.

إنسان ما قبل التاريخ:

نحن لا نعرف إلا القليل عن إنسان ما قبل التاريخ، وجلّ ما نعرفه هي فرضيات وتفسيرات واستقرارات لما تمّ العثور عليه عبر الحفريات الأركيولوجية

ودراسة الهياكل العظمية المكتشفة، خاصة ما يتعلق منها بصحة ذلك الإنسان، وما تعرّض له من أمراض ومعاناة صحية.

إن ظروف الإنسان القديم - إنسان ما قبل التاريخ - كانت شديدة الصعوبة، وقد وُجدت على الهياكل العظمية المكتشفة العديد من الإصابات مثل الكسور بالعظام الطويلة، أو في العمود الفقري أو الحوض، وإصابة الرأس بسهم أو بحربة، كذلك تدل العظام التي يعثر عليها علماء النشريات إلى تشوهات نتيجة الإصابة بالروماتيزم، أو بسل العظام أو سرطان العظام، كما يدل بعض العظام على الإصابة ببعض أمراض الدم الوراثية، كما يكشف فك الإنسان عن وجود أسنان في حال سيئة، دلالة على التهابات متكررة وخطيرة باللثة.

ويُخبرنا علم الآثار كذلك، أن الإنسان القديم كان يعرف كيف يعيد العظام المكسورة إلى وضعها الصحيح والمحافظة على استقامتها، كما عرف التعامل مع الجروح والتخفيف عن مرضى التجاؤوا طلباً للمساعدة أو لتخفيف ألم حلّ بهم.

عاش إنسان ما قبل التاريخ في كهوف ومغاور اتقاء للبرد والمطر، كما عاش في الغابات داخل أكواخ من الطين والأشجار. وكانت ميزة هذا الإنسان هي قدرته على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها، وهذا ما جعله يستمر بالبقاء وبالتكاثر.

كانت حياة الإنسان القديم قصيرة، بسبب الغذاء غير المتوازن وقلة النظافة، كان طعامه من النباتات العشبية ومن الصيد البري وصيد الأسماك وقطف الثمار، وفي وقت لاحق عرف الزراعة وتربية الحيوانات، واستخدم المعادن مستعيناً بها على حياته، ومن البديهي أن تعيش معه الطفيليات والبكتيريا، معرضة إياه للعديد من الأمراض، ومع مرور الوقت ومعايشة الطبيعة بكل تفاصيلها، تعلّم هذا الإنسان كيف يتغلب على الظروف القاسية.

إننا نتساءل كيف كان الإنسان القديم يُطَبِّب نفسه؟

هل كان يستخدم الأدوية؟ وهل بالإمكان معرفة كيف تعامل مع الآلام والأمراض؟

أو هل بالإمكان معرفة متى بدأ الطب؟

ليس لدينا إلا القليل من المعرفة عن أولئك الأواثل الذين عمدوا إلى مهمة تخفيف آلام الآخرين الذين عانوا الأمراض والحميات والجراح...

بدأ الطب أولاً بالاستعانة بالسحر، ثم أصبح فيما بعد كهنوتياً، وأخيراً تحول إلى علم بعد مروره بالملاحظة الدقيقة القائمة على التجارب، وبقي الإنسان عبر آلاف السنين يخاف الأمراض، وكانت الوسائل الطبية التي استخدمها الإنسان على مر الزمن تعتمد على تقليد تمتد جذوره بعيداً في الماضي، خاصة في المناطق الريفية، كما استعان الإنسان بالجن وبآلهة عبدها وسمّاها، حيث أن عقائد الإنسان قديماً اعتمدت على وسطاء يقربون بين البشر المعذبين الجهلاء وبين القوى العليا وكان لا بد من وجود وسيط يمتلك المعرفة ويتمتع بسلطة على عشيرة كانت أم قبيلة، أو على المجموعة التي يعيش بينها، ويلعب دور الكاهن عادة أو الطبيب، وأحياناً دور الاثنتين معاً، وعلى هذا الشكل وُلد السحرة والعرافون وصنّاع التماثيل.

ومنذ آلاف السنين مارس السحرة جراحة بسيطة بدائية باستخدام وسائل بسيطة وبدائية، مثل تثبيت كسور بواسطة أغصان الأشجار، أو سدّ جرح ينزف بواسطة الرماد أو القطن الطبيعي أو دهون الحيوانات أو بواسطة عصارة بعض النباتات، أو كان يعمد إلى استخراج أجسام غريبة من الجسد كراس سهم.

الوسيط - الطبيب البدائي - هو الوحيد القادر على الشفّع لدى الآلهة كي ترحم الإنسان، وهو المعارف بالتعازيم والقرايين وبالرقص التي تُشكّل مجموعة الطقوس والصلوات التي تُؤدّى عند تقديم الدواء، أو التعويذة للمريض، وفيما بعد، وصفت الأديان السماوية (المسيحية والإسلام) تلك الممارسات بالشيطانية، وما زال هذا الوسيط موجوداً لدى العديد من القبائل الإفريقية الزراعية حتى يومنا هذا، حيث يتخذون منه صفة الطبيب الذي يقوم الأعضاء المكسورة، ويفتح الدمايل المؤلمة وتعترف له القبيلة بمقدرة سحرية.

تبدأ حياة الإنسان مع بدء الحمل:

من نعم الله أن نرى جسم الطفل ينمو وينضج في غضون تسعة أشهرٍ بالقدر الكافي، ليعيش بعد خروجه إلى النور في حجرة نومه وبين أبويه.

خلال أشهر الحمل التسعة، تحتاج الأم الحامل إلى الأمان والسعادة أكثر من أي وقتٍ آخر في حياتها، ولذا عليها أن تُنمّي مشاعر التفاؤل التي قد تساعد على أن تكون في صحة جيدة، كما قد ينعكس ذلك إيجاباً على ثمرة أحشائها.

قد تشعر الحامل خاصة خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى بالتعب، لأن جسمها يمرّ بمرحلة تكيف مع الوضع الجديد، ومن تلك المتاعب نذكر، كثرة التبول، ولكن يجب عليها مراجعة الطبيب إذا رافق ذلك حرقة، وإذا أظهرت الحامل ميلاً لأصناف معينة من الطعام فهذا يعني أن الحامل تعاني مشكلة عاطفية لم تجد حلاً لها.



وإذا أحسّت الحامل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ببعض الغثيان، إن ذلك قد يؤدي إلى نقص في وزنها، وقد يحدث تشنّج في ساقَي الحامل بسبب تباطؤ الدورة الدموية فيهما، كما تعتبر آلام الظهر مظهراً شائعاً خلال فترة الحمل ويعود سبب ذلك إلى التبدّل على استقامة العمود الفقري ليوازي انتفاخ البطن، ويمكن للحامل التخلص من هذه الآلام بانتعال حذاء ذي كعبٍ منخفض، كما قد يحدث خلال أشهر الحمل توسّع أوردة الساقين، وكَي تُخفّف الحامل من ذلك يُستحسن رفع الساقين إلى أعلى خلال فترات قصيرة في اليوم.

كذلك يزداد نشاط عنق الرحم وتمتد المهبل مما يجعل هذا الأخير أكثر مرونة، فيفرز أحياناً مادة مخاطية، ويعتبر هذا الإفراز أمراً طبيعياً ما لم يكن مصحوباً برائحة كريهة أو حرقة أو حكاك.

كما تظهر خلال فترة الحمل خطوط حمراء باهتة على البطن والشددين، ومرد ذلك إلى تمدد الجلد، وبعد الولادة يتلاشى اللون الأحمر من هذه الخطوط، كما قد تظهر بعض البقع أو البثور على الجلد عند الأنف والشددين

مثلاً، ولكن سرعان ما تزول مباشرة بعد الولادة، وهذه التغيرات أكثر ظهوراً لدى النساء السمرات منها لدى الشقراوات، كما يُعتبر تسمم الدم أثناء الحمل مرضاً خطراً ومن أعراضه:

- ارتفاع ضغط الدم.

- ازدياد كمية السوائل في أنسجة الجسم، ويظهر ذلك في زيادة الوزن وتورم الأنسجة الرخوة في الوجه والأصابع.

- ظهور البروتين في البول.

كل هذه الحالات تزول بعد الولادة ما لم يستمر ارتفاع ضغط الدم أو تصاب الكلى بأذى، وإذا لم تسارع الحامل إلى العلاج قد تتفاقم الحالة سوءاً وخطورة، ويصحبها أوجاع في الرأس واضطراب في النظر وألم في المعدة وتقيؤ، كما قد يرافقها تشنج أو غيبوبة.

يُعتبر النزيف خلال فترة الحمل بذهراً بالإجهاض، وعندها يجب على الحامل مراجعة الطبيب الأخصائي حالاً لعمل اللازم وتجنب مخاطر الإجهاض، وهذا يحصل عادة قبل الشهر الخامس من الحمل.

إن الولادة المبكرة - الولادة قبل الأوان - هي ولادة الجنين قبل أن ينضج ابتداءً من الشهر الخامس للحمل، ويعتبر المولود غير ناضج إذا نقص وزنه عن كيلوغرامين ونصف، ومثل هؤلاء الأطفال يوضعون عادةً بعد ولادتهم في جهاز حاضن طيلة المدة اللازمة لنموهم قبل أن يصبح في إمكانهم العيش خارج الجهاز، ومع ذلك، فإن نسبة الوفيات بينهم تبقى مرتفعة، ومن مظاهر الولادة المبكرة لدى الحامل هو تسرب للماء النقي من خلال المهبل إشارة إلى تمزق كيس الماء داخل الرحم، وعلى الحامل مراجعة الطبيب الأخصائي حالاً وعدم الاغتسال في الحوض - البانيو - خوفاً من تلوث قناة الولادة.

وتلخيصاً للقواعد الصحية، نقول أنه يجب على الحامل أن تمارس حياتها العادية مع شيء من الاعتدال، الاعتدال في كل شيء حتى في الراحة، بما في ذلك الانحناء، وعدم حمل الأجسام الثقيلة، وتفيدها كثيراً ممارسة رياضة المشي، وارتداء الثياب البسيطة المريحة، وعدم ارتداء أحذية عالية الكعب، كما

يُستحسن الاستحمام يومياً بمياه معتدلة الحرارة، كما عليها الحذر من الانزلاق في الحمام، ومن أجل ذلك يُفضل وضع سجادة مطاطية، وعدم استخدام البانيو خاصة في أشهر الحمل الأخيرة.

على الحامل عدم زيارة مرضى، خاصة أصحاب الأمراض المعدية، مثل مرض الحصبة الألمانية أو الزكام أو الانفلونزا.

خلال فترة الحمل يزداد وزن الحامل زيادة سرعان ما تزول بعد الولادة، وفي هذه الحالة يُفضل تطبيق المثل السديد (خير الأمور الوسط) فالزيادة المفرطة في الوزن تُسبب عسراً في الولادة، وتؤخر عودة الأم إلى وزنها العادي، ويرى الطب الحديث أن لا يزيد وزن الحامل عن اثني عشر كيلو غراماً.

يلعب الغذاء الذي تتناوله الحامل دوراً مهماً في صحتها وفي تكوين الجنين، وهذا الغذاء يذهب لاثنين، فالجنين يحتاج إلى جميع العناصر الغذائية، لا سيما البروتينات والفيتامينات والحديد والكالسيوم، ومن أجل صحة الجنين، صلى الأم الحامل أن تتجنب الحلويات والأطعمة كثيرة التوابل والأطعمة الدهنية والمشروبات المحلاة بالسكر، وعليها أن تتناول الحليب يومياً لتأمين الكالسيوم، أما الحديد فبإمكانها تأمينه من البقول ومن السلطات والأوراق الخضراء والفواكه. على الحامل تجنب التدخين كلياً، فقد ثبت لدى الأطباء أن الحامل التي تدخن معرضة لولادة طفل وزنه دون الوسط، أو قد تلد طفلها قبل الأوان، أي قبل نضوجه، كما أن الحامل التي تدخن قد تأتي بطفل أقل نشاطاً وحيوية بسبب نقص الأوكسجين في دم الأم المدخنة، مما قد يُخفف من كمية الأوكسجين اللازمة لنمو الجنين.

يقال أن الأم السعيدة تولد طفلاً سعيداً، وأن الأم القلقة تولد طفلاً عصياً، إن الحالات العصبية التي تمر بها الحامل تنعكس حتماً على الجنين، وهذا الأخير يتأثر بمشاعر أمه الحامل به وبصراعها النفسي، إن مزاج الطفل وسلوكه يعكسان حالات أمه النفسية قبل ولادته، كما أثبت العلم أن المواقف النفسية السائدة لدى شخص ما، تؤثر على حالته الصحية، وهذا ينطبق على فترة الحمل، إنَّ للوالدين تأثيراً كبيراً في تكوين فكر الطفل وخلقه، من خلال الكلمة والتصرف على حد سواء.

الطبابة والأطباء

- الأطباء القدماء
- الطب بين الأسطورة والفلسفة
- التعريف بالطب لدى العرب
- الإسلام وصناعة الطب
- ضوابط لممارسة الطب لدى العرب والمسلمين
- أطباء عرب ومسلمين

• ما زال تجار العطار في العديد من المدن العربية يستخدمون موسوعة ابن سينا وتذكره داود الأنطاكي وغيرهما من أطباء العرب القدامى لعلاج المرضى الذين ما زالوا يؤمنون بالعلاج العشبي.



مرکز تحقیقات کامپیوتر و علوم اسلامی

الأطباء القدماء:

قديمًا، عاش الإنسان في منطقة الشرق الأدنى، وعلى مرور آلاف السنين في بيئة سيطر عليها الدين والآلهة، وإلى جانبها الشياطين المسؤولة عن الأمراض التي يعانيها الإنسان (ولا بد من تهديتها)، ولذلك تميّز الطب لدى القدماء خاصة في بلاد ما بين النهرين (العراق) بالجمع بين العلاج الظاهري وبين التقاليد السحرية والدينية، ومن المعروف أن صناعة الطب هي من أقدم التقنيات التي مارسها الإنسان، وعن طريق التجربة والمعرفة البسيطة المتوارثة توصل الإنسان قديمًا إلى أن يركّب أدوية يمزج نباتات بغيره في علاج بعض الحالات المرضية، وكان هذا الطب خليطاً من معرفة ومن علوم سحرية ودينية، اعتقاداً منه أن حلول مرض ما، في جسد الإنسان، إنما يعود إلى خفيّة ارتكبها الإنسان فأغضبت الآلهة أو أنها نتيجة تدخل أرواح شريرة.

لم يقتصر فن العلاج في غربي آسيا قديمًا على فئة محددة من الناس، فالكهنة والعرفاء والأطباء بالتجربة جميعهم عملوا على علاج المرضى.

في بابل، عمد العاملون في صناعة الطب إلى تشكيل قوائم بالنباتات الطبية التي استخدموها، وقاموا بتحضيرها وصنع المراهم والدهانات منها.

وفي عهد الدولة الآشورية، انتشر الطب انتشاراً واسعاً حتى كان القرن السابع ق.م. وأثر ذلك تأثيراً كبيراً في الإغريق.

أما في مصر القديمة فقد حفظت لنا البرديات العديدة، الكثير من العلوم والمعارف الطبية التي مارسها المصريون القدماء، وقد جاء في بردية (تعرف باسم بردية Ebers إيبرس) والتي تعود إلى العام ١٥٥٠ ق.م، والتي تعتبر أقدم كتاب طبي عُثر عليه حتى اليوم ويبلغ طول البردية ما يقارب المترين، وفي هذه البردية عرض لـ: خمسة عشر مرضاً لأمراض البطن، وتسعة وعشرين مرضاً لأمراض

العين، وثمانية عشر مرضاً من أمراض الجلد، وواحد وعشرين طريقة لعلاج السعال، كما تحتوي على سبعماية دواء وثمانماية تركيبة دوائية من أصل نباتي أو معدني أو حيواني، وفي بردية أخرى قرأ العلماء شروحات لأمراض نسائية دون غيرها من الأمراض.

وفي مصر القديمة، أنشئت مؤسسات عُرفت باسم (بيوت الحياة) لمعالجة المرضى، كما كانت ممارسة الطب تنتقل من الأب إلى الابن، وكان الأطباء يشكّلون جزءاً من النخبة في المجتمع حيث يجاورون الكهنة والقادة وكانوا يتمتعون بألقاب مثل: الطبيب، الرئيس، الطبيب الرئيس، طبيب البلاط، وكان بعض الأطباء يُطلق على نفسه اسم الطبيب الساحر أو الطبيب الكاهن.

ذكر المؤرخ الإغريقي هيرودوت، أن الأطباء المصريين كانوا من المتخصصين، حيث كان طبيباً لأمراض العين وآخر للبطن وثالث لأمراض النساء وهكذا... كان هناك تبادل مستمر بين وادي النيل وبلاد ما بين النهرين.

الطب بين الأسطورة والفلسفة

قديماً في بلاد الإغريق، كان الاعتقاد أن غضب الآلهة يحدث أمراضاً انتقاماً أو عقاباً للإنسان، وهذا ما قال به معظم فلاسفة الإغريق الطبيعيين، الذين شكلوا المدارس وأسسوا المذاهب والنظريات، ويُعزى نشأة الطب إلى أبو قراط (المولود عام ٤٥٠ ق.م وأقام فترة في مصر ومات عن مائة عام) وقيل أنه استلهم برديات مصر القديمة.

كان الأطباء ومنذ عهد أبو قراط يصنعون الأدوية بأنفسهم وذلك بسحق المواد (نباتية المصدر أو حيوانية أو معدنية) وهرسها، كما استخدموا الكي والفصد والمسهلات والمقيّئات، وظلت هذه الوسائل مستخدمة حتى نهاية القرن الثامن عشر للميلاد.

من حكم أبو قراط:

- الأمراض التي تنشأ عن الامتلاء تعالج بالتفريغ، وتلك التي تنشأ عن الخلو تعالج بالامتلاء، وعموماً النقيض بالنقيض.

- الأشخاص الأكثر بدانة يكونون أكثر عرضةً للموت المبكر من النحاف.

- الذين يتقوَّس ظهريهم إثر إصابتهم بالربو أو السعال قبل سن البلوغ يهلكون بدران العمود الفقري والدرن الرثوي.

ومن فلسفة الطب القديم، قولهم أن جسم الإنسان يتركَّب من عناصر أربعة: الماء والتراب والهواء والنار، ويتركَّب على هذه العناصر الأربعة، خواص أربع هي: البارد والساخن والرطب والجاف، وبالمثل يحتوي جسم الإنسان على أخلاط أربعة هي: الدم والبلغم، والصفراء والسوداء، (الصفراء هي السائل المراري الأصفر والسوداء هي السائل المراري الأسود).

كان الطبيب يتقاضى أتعاب عمله من الإنسان المريض، أما من لا يستطيع دفع أتعاب الطبيب فكانوا يلجأون إلى المشعوذين وهرافي القرى والحلَّاقين الذين يُركَّبون أدويةً ويوزعونها على المرضى الفقراء، إضافة إلى تعاويذ وأحجيات تستمد العون من آلهة - أصنام وأوثان وأرواح - وظلَّ السحر منتشرًا، ومن هنا سجَّل العديد من الأطباء الإغريق أسماءهم في سجلات الخلود، وذلك من خلال أعمالهم الطبيَّة، كتبوا وعالجوا شتى أنواع الأمراض الجسدية، وقاموا بنشر علمهم من مكانٍ لآخر في حوض البحر المتوسط، وبشكل عام يُعتبر الأطباء الإغريق المؤسسون الحقيقيون للطب الحديث، إنَّ أوَّل موجز في طبِّ الأعشاب وضعه الإغريقي ديوقليس الكاريسني، كما أنَّ الطبيب اليوناني هيروفيلوس أوَّل من سَمَّى غُدَّة البروستات بهذا الاسم، ومعنى التسمية (الشيء الذي يقع في المقدمة) وقد ذاعت شهرته في العالم القديم.

خلال فترة العصور الوسطى، أنشئت المستشفيات في المدن الإسلامية وفي مدينة القسطنطينية وفي عدَّة مدن تابعة للكنيسة المسيحية، وامتاز عدد من الأساقفة والرهبان بمعرفة طبيَّة إلى جانب معارفهم اللاهوتية والفلسفية، وكثر عدد الأطباء الكهنوتيين، وأخذ المرضى يقصدون الكنائس طلباً للشفاء، ورأى رجال الدين المسيحيون خلال القرون الوسطى أنَّ الأمراض هي عقابٌ شرعيٌّ لخطايا ارتكبت ضد الرب أو ضد الأخلاق

قبل ظهور الإسلام، استخدم العرب الوسائل العلاجية نفسها التي استخدمتها كل الشعوب البدوية في الشرق الأدنى والأوسط، توجهوا إلى قوى الطبيعة العليا من أجل شفاء مرضاهم، وكانوا يرددون عبارات سحرية في زيارتهم أماكن العبادة، جبروا الكسور وأعنوا المراهم واستحضروا أدوية شراب من أعشاب الصحراء، وبعدما انتشر الإسلام من الهند شرقاً حتى المحيط الأطلسي غرباً، وبانتشار اللغة العربية خلال هذه المنطقة الشاسعة، يسرت التواصل بين الطب والأطباء وسط هذا العالم.

خلال القرن السادس للميلاد برز أطباء يهود ومنهم عتاف الطبري الذي ميّز بين الشرايين والأوردة، وقال بأن القلب هو مركز الدورة الدموية، ووضع عدة كتب منها كتاب في أمراض الهضم، وخلال القرن السابع للميلاد، وبعد انتشار الإسلام على طول الشاطئ الجنوبي للبحر المتوسط بشكل كامل، برز عدد من الأطباء اليهود خاصة في المغرب وفي إسبانيا، وكانت معظم مؤلفاتهم مستوحاة من الإغريق.

مركز تقيت كميتر علوم إسلامي

الطب عند العرب:

كان الطب في البدء كما سبق وذكرنا، سحراً وشعوذة وتهاويل، مقروناً بمظاهر الطبيعة والأرواح، ثم بدأ يأخذ شكلاً آخر كالكي والفصد وصناعة بعض العقاقير من النباتات والأشجار المعروفة لديهم آنذاك، معتمدين على التغذية والحمية والتجربة.

لقد ورد في الكتب الطبية العربية، أن العرب عرفوا الأوبئة مع ذكر أسبابها وعلاماتها ومعالجتها، قالوا عن الوباء، «هو كل مرض عام»، وقالوا:

- إن الهواء هو إحدى الطرق لانتقال الحشرات والهوام ومعها الجراثيم.

- وفي الماء قالوا: «يفسد الماء عن طريق العفونة أو وجود أجسام متعفنة فيه، وهو ينقل الجراثيم الوبائية المسببة لكل من الكوليرا والحمى التيفوئيدية، والزحار.

- عن طريق الأغذية، خلال الأعياد، فساد المراعي حيث تفسد لحوم الحيوانات، والمعروف أن الأطعمة هي إحدى طرق نقل الجراثيم إلى الإنسان.
- الأحداث النفسية.

- العدوى من مريض إلى آخر.

كذلك ورد على السنة الأطباء العرب القدماء أن من علامات الوباء، «أن ترى الفأر والحيوانات التي تسكن قعر الأرض تهرب إلى ظاهر الأرض...».

وبعد ما اطلع العرب على حضارة اليونان وعلومهم، وحضارة الهند وعلومهم، عن طريق ترجمة كتب أبقراط وأرسطو وسقراط وجالينوس، برعوا وتفوقوا في هذا الميدان وأصبحوا أسانذة العالم في علم الطب والمداواة خاصة خلال الفترة ما بين القرنين الثامن الميلادي حتى التاسع عشر الميلادي، وازدادوا خبرة وبرز أسماء أطباء كابن سينا والرازي وابن رشد ووضعوا الكتب القيمة والتي دُرست في كليات ومعاهد أوروبا ابتداءً من القرن العاشر م.

في هذه الفترة الزمنية كان الإلحاد يعتبر محرمة حدوث الأوبئة - الأمراض - إلى أسباب إلهية معاقبة للبشر على ذنوبهم، وكانت الكنائس تعج بالمصلين، ويُسمع جلياً صلوات ممزوجة بالأنين والصرخات.

ومما شجع شيوع الطب وزاد من شهرة العاملين في هذا الميدان هو تعهد الخلفاء والحكام للأطباء، فازداد أعداد الأطباء ومعهم كثرت الكتب التي تناول الأمور الطبية، وبنيت المستشفيات، واكتشفت العقاقير المستخرجة من النباتات، وتبوأ العرب مركز الصدارة في عالم الطب، مما جعل الغرب يتجه بأنظاره نحو الشرق للإطلاع على كتب الطب العربي المترجمة عن اليونانية والموضوعة من قبل أطباء عرب.

ما هي المواضيع الطبية التي تناولها العرب في كتبهم التي خلّدتهم ومارسوها في المستشفيات؟ كانت (الحجامة، الفصد، الكي، الحقنة، الضمادات، الاستئصال، البتر، القطع، السفوف، الشرط، الحمية، التغذية) كما صنعوا من النباتات ومن أوراقها وجذورها وقشورها وزهرها أدوية أحادية أو

مركبة، وكانت أدويتهم تعطى شراباً عن طريق الفم أو سفوفاً أو استعمالات خارجية كمراهم أو تمضمض أو تنشق.

ولا عجب في ذلك فإذا لجأ باحث اليوم، وحقق في أصل معظم الأدوية العالية، لوجد أنها من نباتات وأشجار وفاكهة مثل:

شجرة الكينا لمعالجة الملاريا.

شجرة الصفصاف لتركيب أدوية القلب.

أشجار الغار والسنديان والبطم، ومن الأخيرة مواد تدخل في صناعة معجون الأسنان، إضافة إلى العديد من الأشجار والنباتات مثل البيلسان والورود والبنفسج والزعفران والكزبرة والتنناع والكرافيا وغيرها كثير...

لم يقتصر دور الأطباء العرب قديماً على تصنيع أدوية إفرادية أو مركبة وتقديمها علاجاً لأمراض وحالات جسدية، بل عمدوا إلى تطيب المريض بما قدموا من حنان وسكينة ورفع مستويات ونظافة جسدية، إلى جانب الغذاء الجيد والصحيح، بنية إعادة المعادلة البيولوجية والطبيعية لجسمه ونفسه.

إن البحث في العديد من العلوم الطبية الغير معروفة والغير منتشرة بين عامة الناس تظهر كم للأعشاب من دور هام وخصائص مميزة في معالجة حالات مرضية، جسدية ونفسية.

الإسلام وصناعة الطب:

بعد ظهور الإسلام وتوسع الفتوحات الإسلامية، تعرف العرب إلى أكثر العلوم الطبية لدى الهنود والإغريق، وذلك على أيدي الأطباء الذين عمدوا إلى ترجمة المؤلفات الطبية الهندية واليونانية.

الطب الإسلامي، الإسلام وصناعة الطب، ما هو تعريف وتوصيف الطب الإسلامي؟

هل يتم فحص المريض وتشخيص آلامه وأوجاعه ومن ثم علاجه بموجب علوم طبية إسلامية حصراً؟

هل هناك طب إسلامي وآخر غير إسلامي؟

هل يتناول العلاج قراءات لآيات قرآنية أو لسور معينة من القرآن الكريم؟
أو اللجوء إلى صلاة لعدة ركعات؟

وبذلك يكون الدواء؟؟

هل هذا هو الطب الإسلامي؟؟

وهل هناك أدوية إسلامية وأخرى غير إسلامية؟

تساؤلات عديدة وأفكار متشعبة تذهب بعيداً حول هذه الجملة (الطب الإسلامي).

الإسلام دين سماوي، أنعم به على الإنسانية خالق كونٍ شاسع لا حدود له، وما ورد في القرآن الكريم من كلام الله الخالق جلّ جلاله ﴿لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ﴾ [سورة الحشر، الآية ٢١].

لقد جاء الإسلام بنواميس طبية مبرمجة مما لا يضر بصحة الإنسان ونهى عما يُثير النشوة في نفس الإنسان ويضر بتصرفاته ونصح بالاعتدال وبما يحفظ بدن الإنسان كما وردت آيات عديدة في القرآن تُرشد الإنسان لاتباع الصحة الغذائية والجسدية، نهى الإسلام عن الإتيان بالفجور المسبب للأمراض السارية، وتحذرت رسول الرحمة النبي محمد حول أصول الصحة فنهى عن الأكل قبل الجوع، والكف عنه قبل الشبع مما يمنع السدود وفساد الأخلاط والتخمة التي هي من أُمّهات الأمراض إلى غير ذلك مما يضيق به هذا التعريف المختصر، حرّم الإسلام الأشياء الضارة بصحة الإنسان مما أثبت الطب أضرار استعمالها بعد التجارب العلمية الكثيرة حديثاً، فعنى التزم المسلم بها، أي بتلك الآداب والسنن والأحكام والتعاليم فإنه يُبعد عن نفسه العدوى والمسببات للعديد من الأمراض والآلام الجسدية.

كان الرسول محمد يُردّد قائلاً: «إِنَّ الَّذِي أَنْزَلَ الدَّاءَ أَنْزَلَ الدَّوَاءَ».

يعتمد الطب الإسلامي على فلسفة مميزة، حيث يعتمد الفواكه والخضار

والنباتات كمواد في العلاجات، لأنها مواد طبيعية، من الطبيعة مباشرة وفيها الحياة، وتختلف عن المواد الكيماوية، فالإنسان مخلوق يتغذى على النبات ولحم الحيوان، وإذا حدث أن أصيب بمرض ما، معنى ذلك أن خلافاً حدث في العناصر النباتية أو الحيوانية في جسمه، ويكون العلاج بإعطائه نباتاً معيناً يحتوي على المواد التي تعالج الخلل لديه.

المعروف علمياً أن لكل ألم أو مرض سبب وظواهر، ومن ثم العلاج، ودور الطبيب أو المعالج هو معرفة سبب العلة أو الألم أو المرض، من خلال الظواهر البادية على المريض (نبض، ضغط، حرارة، لون البشرة، التنفس، العيون...) ومتى عُرف السبب تم تشخيص المريض بشكل صحيح، ويتم بالتالي وصف الدواء المناسب والمفيد والشافي.

إنَّ الطبيب - المعالج - الذي يهتم الطب الإسلامي كطريقة للعلاج، لا يرفض الأجهزة التكنولوجية الحديثة المعتمدة في أبحاث الحاضرة ولا يرفض أعمال المختبرات العلمية، إنما يعتمد كل هذه الوسائل للوصول إلى معرفة ما بدور في جسم الإنسان من تبدلات وحالات غير طبيعية.

لقد مرَّ استعمال النبات والأعشاب كعلاج للأمراض والآلام بمراحل عديدة وتجارب كثيرة، ونحن نعرف، نسمع ونقرأ عن العديد من البعثات، غربية وأميركية بصورة خاصة، تجوب المناطق الغنية بالنباتات والغابات وبشكل خاص غابات الأمازون وإفريقيا بحثاً عن الأدوية في أوراق وأغصان وجذوع النباتات، وتقيم فترة مع سكان هذه المناطق لتتعرف على كيفية استعمالها لهذه النباتات كعلاج.

إنَّ الدول الإسلامية والعربية منها، غنية بالنباتات ذات الخصائص العلاجية لجميع الأمراض، من كل ما تقدم نقول إن المملكة النباتية هي مصنع على مستوى عالٍ من الكفاءة يستخدمها بشكل مبسط وساذج أبناء المناطق الريفية وسكان الغابات، كمصدر رئيسي للعلاج، وهذا هو شأن العالم كله.

إنَّ للأدوية الكيماوية مضاعفات تتراوح بين ٢٠ و ٣٠٪ وقد يُصيب

استخدامها عضواً آخر في الجسم، إن حبة دواء مصنعة كيميائياً تذهب بالصداع مثلاً، ولكن في حالات عديدة قد تصيب المعدة أو الكلى، أو إن حقنة بنسلين لمعالجة حالة لدى إنسان لديه حساسية تجاه مادة كيميائية، يمكن أن تؤدي إلى قتله، والمضاعفات كثيرة في هذا المجال.

هل الأدوية النباتية خالية من المضاعفات؟

قد لا تخلو، إنما مضاعفاتها أقل من مضاعفات الأدوية المصنعة كيميائياً.

في السابق كانت محلات العطارة، هي الأماكن التي تهتم ببيع النباتات المستحضرة للعلاج، أما اليوم فقد أخذت دول عديدة في العالم تهتم بإنشاء مراكز خاصة لدراسة النباتات الطبية وتخصيص ميزانية كبيرة لذلك، وأقيمت كليات للصيدلة تُدرس العلاج بالأعشاب، كما أُقيمت في العديد من المحلات التجارية الكبرى - سوبر ماركت - قسم كامل للنباتات الطبية، ويمكن لأي إنسان أن يشتريها ويتناولها ومع كل دواء **نشرة توضح** أسباب وطرق استخدامه وجوانب تأثيراته العلاجية.

مركز تحقيق كميته بزرع علوم

وفي تعريف الطب إسلامياً، ما قاله الإمام الصادق في مناظرة له مع طبيب هندي كان يقرأ كتاباً في الطب الهندي في مجلس الخليفة العباسي المنصور، قال الإمام الصادق للطبيب الهندي:

«إن ما معي خير مما معك، أدوي الحار بالبارد، والبارد بالحار، والرطب باليابس، واليابس بالرطب، وأرد الأمر كله إلى الله عز وجل، وأستعمل ما قاله الرسول، وأعلم أن المعدة بيت الداء وأن الحمية رأس كل دواء وأعوذ بالبدن ما اعتاده».

فقال الهندي:

«وهل الطب إلا هذا».

فقال الإمام الصادق:

«أتراني من كتب أخذت، لا والله ما أخذت إلا عن الله سبحانه وتعالى».

تحدث الإنسان ومنذ أقدم الأزمنة عن التبريق الشافي من سموم الأفاعي، وجاء الأطباء المسلمون وذكروا الأفعى السامة، وذكروا أن لحمةا هو التبريق الذي يعالج به السم، أي أن لحمةا شفاء من سمها، كما ينفع من لدغ العقرب وعض الكلب ومعالجة الفالج والارتعاش والصرع.

إن الطب الحديث استخرج أدوية شافية من العقن...

لقد تأسس اليوم في البلاد العربية مراكز للعلاج بواسطة الأدوية النباتية وأصبح لها تنظيمها ومهتمون ومشرفون على حسن سير عملها من حيث سلامة النباتات وفعاليتها في شفاء المرضى، كما كثرت المدارس العاملة في ميدان الطب العشبي خاصة في بلاد الشرق الأقصى (الصين والهند) حيث المحافظة على التراث، ولهذه المدارس أساتذة يجهدون في تعيم معرفتهم ورواد للعلاج.

لا يقتصر الطب أو العلاج فقط على أعضاء الجسم المعروفة من (قلب، معدة، رئة، أمعاء، كبد، عيون، ...). فالإنسان ليس فقط أعضاء دموية وهضمية وتنفسية وعصبية وغيرها... إنما هو كائن كامل فيه (الجسد والنفس والروح). إن الطبيب العصري، مكنته العلوم الحديثة يعمل على اعتبار أن المريض مادة مكونة من أعضاء مادية، يعالجه بأدوية مركبة تركيباً كيمياوياً أو مستخلصاً من مواد طبيعية صُنعت وحفظت في علب صغيرة ولمدة زمنية محددة.

أما الطبيب الذي يتبنى مفهوم الإسلام ونظرته إلى الإنسان (جسد، نفس، روح) يعمل على أنه كائن متكامل من العناصر الثلاثة معاً، قد يكون مرضه نتيجة مشكلة في العمل أو ضمن أسرته، مما يجعلها تنعكس على حالته الصحية آلاماً أو تعباً أو إرهاقاً أو إحساساً بالأم.

تحدث العالم والطبيب الإسلامي ابن سينا والملقب بالشيخ الرئيس، عن الأمراض، أسبابها وعلاجها ومظاهرها وذكر أن لحصول المرض أسباباً منها ظاهرة ومنها كامنة، أما الأسباب الظاهرة فهي (مادية) مثل: فساد الهواء، فساد الماء والأبخرة الرديئة، الأماكن الرطبة، كثرة السكان، وقلة النور، شدة الحرارة والبرودة، فساد الطعام والمستنقعات والحروب وشرب الخمر وارتكاب المعاصي، وغير ذلك من الأسباب التي تجعل الجسم مستعداً لقبول العدوى.

أما الأسباب الكامنة (المعنوية) مثل :

الوراثة والسن والجنس والمزاج الضعيف، الجوع والتعب المفرطين، وقد يكون منها الغضب والوهم والغم والهم والحزن والرعب والخوف والعشق... .
وبأن الأسباب النفسية كثيراً ما تؤثر في حدوث الأمراض أو تطورها، وأخيراً تنهك القوى التي تجعل الجسم عرضة لكل عدوى.

ضوابط لممارسة الطب عند العرب والمسلمين:

وضع الأطباء العرب والمسلمون قواعداً وضوابط لممارسة الطب، ولرفع مستوى الطبيب وتحديد أطر علاقته مع المريض. ويعتبر هذا تقدماً في مجال الطب، كان ذلك زمن نهضة العلوم لدى العرب المسلمين في وقت لم يكن في العالم القديم علم يعتد به إلا ما كان لدى الأطباء العرب المسلمين.

إن الازدهار الذي نراه اليوم، مما هو سوى محصلة حضارات متعاقبة على مر العصور، وكان من أكبر هيوم العرب الذين فتحوا نصف العالم القديم في قرن واحد كان من أعظم همهم أن يضموا إلى عظمة الفتح، العلم، فاقبسوا علوم من سبقهم وعلوم أخرى عاصرتهم مستفيدين منها، هضموها وأضافوا إليها الكثير من علومهم وتجاربهم.

ونلخص ضوابط وقواعد ممارسة الطب لدى العرب المسلمين فيما يلي :

١ - أن يكون الطبيب الذي يرغب بممارسة الطب كفواً من الوجهة العملية، وذلك بحصوله على شهادة طبية تُجيز له ممارسة مهنة الطب، وكان الخليفة العباسي المقتدر أول من سنّ هذا النظام، وذلك من خلال امتحان يجري على يد (سنان بن ثابت بن قزّه) وهو رئيس الأطباء في ذلك الوقت.

٢ - لقد اشترط على كل من يُريد ممارسة الطب أن يؤدي قسماً طبياً يقطع به عهداً على نفسه أن يلتزم بتطبيق بنوده، ويشمل هذا القسم أغلب بنود وفقرات قسم أبيقراط مع تغيير وتحوير فيه مما جعله أقرب لآداب المهنة، وأكثر ملائمة للمفاهيم الإسلامية الداعية للطهارة والفضيلة في ممارسة مهنة الطب.

٣ - الرقابة الطبية، حيث وُضعت أسساً لمراقبة من يمارس الطب، وشرّعوا لذلك نظاماً حدّدوا بموجبه الأركان التي يجب أن يدور حولها علاج الطبيب وهي: «حفظ الصحة الموجودة، ورذ الصحة المفقودة بحسب الإمكان، وإزالة العلة أو تقليلها بحسب الإمكان»، وعملوا على حجب الإجازة الطبية عن من يجدوا فيه نقصيراً أو عجزاً.

٤ - إتقان العمل ومتابعة التحصيل العلمي، حيث أعطوا لموضوع إتقان العمل الطبي والمحافظة على مستوى عالٍ في مزاولة مهنة الطب أهمية قصوى، لأن ذلك يتعلق بحياة الإنسان وموته، وفي ذلك كان الرازي ينصح طلاب الطب بما يلي:

١... الاستكثار من قراءة كتب الحكماء والوقوف على أسرارهم، نافع لكل حكيم،...١.

٥ - أن يكون الطبيب حسن الخلق والمظهر، لأن العلاقة بين المريض والطبيب هي علاقة إنسانية نفسية، إلى جانب كونها علاقة علمية وعملية، ويجب على الطبيب أن يكون حسن الخلق والشكل، لأن في ذلك موقع كبير وجيد على نفسية المريض وأثر جيد في العلاج والشفاء، وفي ذلك قال أحد الأطباء القدماء:

١... أن يُتقن بقلبه العلوم التي تتوقف الإصابة في العلاج عليها، وأن يكون متيناً في دينه، متمسكاً بشريعته، دائراً معها حيث دارت، واقفاً عند حدود الله تعالى ورسوله.

كما شدّد الأطباء على ضرورة المحافظة على ما اطلع عليه الطبيب من أسرار المريض وعدم إفشائها، وفي ذلك قال الرازي:

«ينبغي للطبيب أن يكون رقيقاً بالناس، حافظاً لغيبيهم كتوماً لأسرارهم».

أطباء عرب ومسلمون

الطب في لغة العرب:

- أصل الطب: الحذق بالأشياء، والمهارة بها.

- رجل طبيب، أي حاذق.

- سُمِّي طبيباً لحذقه وفطنته.

من هو الطبيب الماهر، الحاذق!

هو من: ينظر في نوع المرض، من أي شيء حدث، هل قوة المريض مقاومة أم ضعيفة أمام المرض، سن المريض، عاداته، النظر في قوة الدواء ودرجته، إزالة العلة مع عدم حدوث علة أخرى، أن يعالج بالأسهل فالأسهل، أن ينظر في العلة، هل هي ما يمكن علاجها أم لا؟ أن لا يحملها الطمع على علاج لا يفيد شيئاً، أن يكون له معرفة بنفس الإنسان، التلطف بالمريض والرفق به، أن يتدرج من الأسهل إلى الأصعب.

والمعروف أن للمرض أربعة أحوال يمر بها:

- ابتداء

- صعود

- انتهاء

- انحطاط

تعتبر الفترة الممتدة من القرن العاشر حتى القرن الرابع عشر الميلاديين فترة ذهبية للطب العربي - الإسلامي، ففي هذه الفترة برز عدد كبير من أعلام الطب الذين كانت لهم إنجازات رائعة أثرت بشكل واضح في النهضة الطبية الحديثة في أوروبا، ويجدر بنا الإشارة بدور الخلفاء العباسيين لهذه الناحية ففي بداية القرن التاسع الميلادي شيّد الخليفة المأمون في بغداد بيتاً للعلوم سمي (بيت الحكمة)، ويبحث المأمون عن الأطباء والعلماء وقربهم من بلاطه وأحسن لهم العطاء، بغض النظر عن دينهم، وعمل العديد منهم على ترجمة الكتب الطبية الإغريقية القديمة إلى اللغة السريانية والعربية، خاصة كتب أبو قراط وديوسكوريدس وجالينوس، وكذلك كتب الأطباء القادمين من فارس وبيزنطة.

ونذكر أهم هؤلاء الأطباء متبعين التسلسل الزمني:

- أطباء برزوا خلال القرن الثامن الميلادي:

* ماسر جيس، توفي بعد العام ٧٢٠م، طبيب يهودي من البصرة، خدم الخلفاء الأمويين خلال الفترة من ٦٨٣ - ٧٢٠م. نقل من السريانية إلى اللغة العربية وبناء لطلب مروان بن الحكم كتاب الطب للقس هارون وهو من أقدم المؤلفات العربية الطبية.

- آل بختيشوع، أسرة أطباء من المذهب النسطوري، أصلها من مدينة جنديسابور. خدمت الخلفاء العباسيين نحو ثلاثة قرون، اشتهر منها:

* جورجيس بن جبرائيل.

* بختيشوع بن جورجيس، كان طبيب هارون الرشيد والمأمون، توفي حوالي العام ٨٠٠م.

* جبريل بن بختيشوع، طبيب المأمون وخلفائه له عدة كتب في الطب، توفي عام ٨٢٨م.

* بختيشوع بن جبريل، طبيب المتوكل، توفي عام ٨٧٠م.

* يوحنا بن بختيشوع، عام ٨٩٣م، سيم أسقفاً على مدينة الموصل.

* جبريل بن عبيد الله، توفي عام ١٠٠٦م.

* أبو سعيد عبيد الله، توفي عام ١٠٥٨م.

* علي بن إبراهيم، اشتهر في علاج العيون، توفي عام ١٠٦٨م.

كذلك عمل آل بختيشوع بالترجمة.

- أطباء برزوا خلال القرن التاسع الميلادي:

* يوحنا بن ماسويه، عمل طبيباً لستة من الخلفاء العباسيين، وكان على المذهب السرياني، كان والده من أطباء العيون عمل في خدمة هارون الرشيد، ونشأ في بغداد، عهد إليه الرشيد بترجمة الكتب الطبية وكان طبيب البلاط العباسي من أيام هارون الرشيد حتى أيام المتوكل، توفي في سامراء عام ٨٥٧م. له مؤلفات كثيرة منها: النوادر الطبية، كتاب الحيات، وكتاب الأزمنة.

* علي بن سهل بن رُبْن الطبري، ٧٨٥ - ٨٦١م، طبيب نسطوري، أقام في طبرستان حيث عمل كاتباً للسلطان مازيار بن قارن، قدم إلى سامراء أيام الخليفة العباسي الواثق ثم نادم المتوكل، أسلم عام ٨٥٥م. وله عدة كتب منها: فردوس الحكمة، منافع الأطعمة.

* حنين بن إسحق، توفي عام ٨٧٣م، له عدة مؤلفات طبية منها، عشر مقالات في العين، المدخل في الطب.

* ثابت بن قرّة، توفي عام ٩٠١م، له كتاب الذخيرة في علم الطب.

* إسحق بن حنين، توفي عام ٩١١م، طبيب وفيلسوف نسطوري، نقل إلى اللغة العربية عن اليونانية أو عن السريانية كتب في الفلسفة والرياضيات، وفي الطب له كتاب الأدوية المفردة.

* إسحق بن سليمان الإسرائيلي، ٨٥٠ - ٩٣٢م، طبيب وفيلسوف، وُلد في مصر وأقام في القيروان، عُرف بالكتمان، له كتاب الحمایات وكتاب الحدود والرسوم.

* أبو بكر محمد بن زكريا الرازي، ٨٢٤ - ٩٣٢م، ولد في بلاد فارس، قرب مدينة طهران، يعتبر من أشهر أطباء العرب ومن أكبر أطباء العصور الوسطى، حتى لُقّب بجالينوس العرب، درس أولاً العلوم الإسلامية والأدب، ثم انصرف لدراسة العلوم، ثم قدم إلى بغداد ودرس فيها الفلسفة والطب، وتسلم رئاسة مستشفى في بغداد عُرف باسم البيمارستان.

كان الرازي من أوائل الأطباء العرب في استخدام مصارين القطط لخيطة الجروح، اهتم بالصيدلة ولم يفصلها عن الطب وكان يُحضّر العقاقير بنفسه، كان يُغَلّف بعض الأدوية أو يمزجها بالعسل أو بعصير الفواكه لإطفاء طعمها الكريه، في أواخر حياته أصيب بالعمى وشُلّت يده، عاد إلى مسقط رأسه (الري) حيث توفي عن ستين عاماً.

أشار الرازي إلى دور العوامل النفسية في معالجة بعض الحالات المرضية، وفي ذلك قال: «مزاج الجسم تابع لأخلاق النفس». كما اعتقد أن للمناخ وللفلك وتقلب الفصول تأثير على مزاج الإنسان وأخلاقه.

ترك الرازي عدداً كبيراً من المؤلفات الطبية والصيدلانية، منها:

- ١ - كتاب الحاوي في الطب، وهو موسوعة كبرى في العلوم الطبية، جمع فيه خلاصة كتب الأطباء اليونانيين والفرس والهنود والسريريان والعرب الأوائل إضافة إلى خبرته الشخصية، وقد أعطى هذا الكتاب للرازي شهرة واسعة.
- ٢ - رسالة في الجدري والحصبة.
- ٣ - كتاب المنصوري في الطب.
- ٤ - برء الساعة.

وقد صنف الرازي العقاقير الطبية إلى أربعة أصناف هي:

مواد معدنية مصدرها التربة والصخور.

مواد نباتية يحضر منها عقاقير بسيطة.

مواد حيوانية وتشمل أعضاء الحيوان.

مواد مشتقة، بمزج عدد من المواد المختلفة.

وله عدة كتب في الصيدلة منها:

١ - سر الأسرار في الصيدلة والكيمياء.

٢ - منافع الأغذية ودفع مضارها في الغذاء.

* قسطنطين لوقا ٨٢٠ - ٩١٢ م. طبيب وفيلسوف مسيحي ملكي، نقل إلى اللغة العربية مؤلفات اليونان، واشتغل في صنع الآلات الفلكية، له عدة مؤلفات منها رسالة في الفرق بين الروح والنفس.

- أطباء خلال القرن العاشر الميلادي:

في مطلع القرن العاشر الميلادي أصبح معظم الأطباء المشهورين في العالم العربي من المسلمين، إنما من أصول غير عربية مثل:

* سنان بن قرّة، توفي عام ٩٤٣ م، طبيب صابئي من أصل حراني نشأ في بغداد وتبوأ مرتبة رئيس الأطباء في عهد الخليفة العباسي المقتدر.

• عمار الموصلي، توفي عام ١٠١٠م، من أشهر أطباء العيون العرب، أقام في العراق ثم مصر وسافر إلى خراسان وفلسطين، أجرى أول عملية للماء الزرقاء بإبرة معدنية من اختراعه، له كتاب (المنتخب في علاج العين) كتبه في عهد الخليفة الفاطمي الحاكم بأمر الله.

• عيسى بن يحيى الجرجاني، توفي عام ١٠١٠م، وهو من بلاد جرجان في فارس اكتسب شهرة واسعة، تعلم في بغداد وعلم في خراسان وخوارزم، ومن تلاميذه ابن سينا، أهلكته زوبعة من الرمال له كتاب (المئة في الطب) وهو موسوعة طبية.

• أبو القاسم خلف بن عباس الزهراوي، ١٠٣٠ - ١١٠٦م، من كبار الجراحين العرب، تعاطى مهنة الطب في مدينة قرطبة بإسبانيا على عهد الملك عبد الرحمن الثالث، استنبط آلات جراحية كثيرة، له من المؤلفات الطبية: (مقالة في عمل اليد على فن الجراحة) (الفصيف) (من عجز عن التأليف).

• أبو علي الحسين بن سينا، ولد في أفشنت قرب مدينة بخارى عام ٩٨٠م، درس الطب والفلسفة والمنطق والرياضيات والطبيعات، أمضى بقية حياته في أصفهان ومات في همدان خلال رحلة إليها عام ١٠٣٧م.

عرف بالشيخ الرئيس ابن سينا، كما يُعتبر من كبار فلاسفة العرب وأطبائهم تعمق في دراسة فلسفة أرسطو، وتأثر بالأفلاطونية المستحدثة، وكانت له ميول صوفية عميقة، لُقّب بأبقراط العرب، كان ابن سينا طبيباً ومشرحاً وجراحاً وكيميائياً وعالمياً في تدبير أمور الطفولة والكهولة والشيخوخة، إنه أحد كبار الأطباء الذين عرفتهم البشرية ويأتي بالأهمية بعد أبقراط وجالينوس بل أعلى منهما جميعاً.

ترك ابن سينا العديد من المؤلفات، وصل عددها إلى حوالي ٢٧٠ مؤلفاً، غير أن شهرته تعود إلى ما قام به في ميادين الطب والفلسفة. أشهر ما كتبه في الطب: (القانون في الطب)، وهو أشهر كتب الطب لدى العرب خلال القرون الوسطى، وهو عبارة عن خمسة كتب، تحدث ابن سينا في هذه الكتب الخمسة

عن مزاج الإنسان، وعن العظام والمفاصل والعضل والأعصاب، الشرايين والأوردة وأمراض الجسم، تحدث عن كل هذه الأمور وكل عضو على حدة بادئاً بالتشريح ثم يُعَدُّ الأعراض، ومعالجة كل ذلك بأسلوب علمي، كان ذلك منذ ألف عام. يعتبر هذا المؤلف الضخم مرجعاً شاملاً ومصدراً أساسياً لمن عمل في ميدان الطب حتى فترة قريبة ولاكثر من سبعة قرون.

وله أيضاً كتاب (دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية).

جمع ابن سينا كل المعارف والعلوم التشريحية المتوافرة في عصره، وكان واقعياً في كتاباته، ولم يكن طبيباً وحسب بل كان مفكراً وفيلسوفاً كبيراً، اهتم بتحديد دقيق للأمراض وأعطى لمسكنات الوجع أهمية كبرى، كما اعتبر النبض أهم مقياس لصحة الجسم ومعرفة نوع المرض، وقال بأن النبض يتأثر بالعوامل العضوية للجسم، كما يتأثر بالحالات النفسية للإنسان.

كتب ابن سينا وميز التهاب الرئة عن التهاب غلاف الرئة، كذلك، ميز بين التهاب الحجاب الحاجز والتهاب الكبد، ميز بين التهاب الكلى واحتقان الدماغ، بين المغص الكلوي والمغص المعوي أو مغص الكبد، ميز كذلك بين حصاة الكلية وحصاة المثانة، بين الشلل الناجم عن سبب دماغي والشلل الناجم عن سبب موضعي، وأظهر أن من بين حالات العقم لدى الرجل أو المرأة قد تعود إلى أسباب نفسية، ولهذا النوع من العقم، اقترح أن يفترق الزوجان غير المتحابين، فيتمكن بعد ذلك كل منهما من الإنجاب من زواج جديد، كذلك وصف الورم الخبيث (مرض السرطان) وقال أن علاجه لا يكون بالأدوية بل الجراحة - استئصال الورم من العمق شرط أن تتم هذه الجراحة في أحوال المرض الأولى، ومع كل هذه الإجراءات قال بأن الشفاء الكامل غير أكيد.

وصف ابن سينا أعراض مرض الجمرة الخبيثة (وهي دمل التهابي يصيب مكاناً في الجلد وما تحته من أنسجة).

لابن سينا أبحاث واسعة في الأمراض التناسلية والحمل والولادة، أما في مجال الصيدلة، فقد اهتم ابن سينا بعلوم الصيدلة وتركيب الأدوية، وله أبحاث

في الأعشاب الطبيعية وتركيب العقاقير للأمراض، وجاء في (القانون) ذكر لـ ٧٦٠ دواء مع طرق تركيبها وموادها وأسماء الأمراض التي تختص بعلاجها.

كذلك لابن سينا بحث في المخدرات والمسكنات وطرق تحضيرها، وله مقالة في العقاقير الخاصة بأمراض القلب، وفي تأثير العواطف في جهاز القلب والعروق الدموية. كما له بحث حول مرض الطاعون وكيف ينتشر وطرق مكافحته، يعتبر ابن سينا أبرز الأطباء القدماء وآخر أعلامه الكبار.

* علي بن عيسى الكحال، توفي عام ١٠٣٩، من مؤلفاته الطبية (تذكرة الكحالين).

- أطباء القرن الحادي عشر الميلادي:

* أبو الفرج عبد الله بن الطبيب، توفي عام ١٠٤٣م، طبيب، فيلسوف وكاهن عراقي، وفد إليه التلاميذ من بلاد فارس طالبين العلم، وهو من كبار مفكري النصارى في عهده. له كتاب (النكت والثمار الطبية والفلسفية) إضافة إلى العديد من المؤلفات الطبية.

* المختار بن الحسن ابن بطلان، توفي عام ١٠٦٣م، من بغداد، طبيب وفيلسوف، زار مصر وسوريا وتركيا، وصنف ما يزيد على خمسين مجلداً في الطب والفلسفة منها: (دعوة الأطباء) و(موائد الصحة) وأخيراً ترقب في دير في أنطاكية وتفرغ للتأليف.

* أبو مروان بن زهر، توفي حوالي العام ١٠٨٧م، وهو من أسرة اشتهرت بالعلماء في الأندلس، تولى أبناؤها أعلى مراتب الطب والفقه والشعر والأدب خلال القرنين - الحادي عشر والثاني عشر - سافر أبو مروان إلى بلاد المشرق وتولى رئاسة الطب في بغداد ثم في القاهرة والقيروان، ذاع صيته في جميع أنحاء إسبانيا.

* عبد المسيح الإسرائيلي، طبيب أصله من بلدة الرقة، تنصّر في مصر على يد أبي الفتح منصور بن سهلان، كان طبيب الحاكم بأمر الله الفاطمي، له كتاب دعا فيه اليهود إلى المسيحية.

* أبو نصر يحيى بن جرير الشكريتي، عاش حتى نهاية القرن ١١ م. طبيب على المذهب اليعقوبي له كتاب (المصباح المرشد إلى الفلاح والنجاح).

* ابن جزلة، توفي عام ١١٠٠ م، له كتاب (تقويم الأبدان في تدبير الإنسان).

* أبو العلاء ابن أبو مروان بن زهر، توفي عام ١١٣١ م، وهو من أسرة بني زهر التي اشتهرت بالأطباء والعلماء في الأندلس، تعلم على أبيه الطبيب أبو مروان بن زهر الطب واللغة، عمل في إشبيلية في عهد المرابطين له كتب عديدة منها (الأدوية المفردة).

* هبة الله البديع الأسطرلابي، توفي عام ١١٣٩ م، طبيب وفلكي وفيلسوف وشاعر ورياضي، عمل في بغداد أواخر العهد العباسي وفيها توفي.

- أطباء خلال القرن الثاني عشر:

* ابن زهر، ١٠٩٠ - ١١٦٠ م
* أبو مروان ابن أبو العلاء، ١٠٩٢ - ١١٦١ م، وهو أشهر أبناء أسرة بني زهر، له مؤلفات عديدة أهمها (التيسير في المداواة والتدبير).

* السموأل بن يحيى المغربي، توفي عام ١١٧٤ م، طبيب ورياضي يهودي جاء من المغرب وأقام في بغداد ثم رحل إلى أذربيجان، أسلم أخيراً وعمل طبيباً في مدينة مراغة.

* أبو بكر ابن أبو مروان، ١١١٣ - ١١٩٩ م، وهو ابن أبو مروان ابن أبو العلاء، وُلد في إشبيلية واشتهر بالطب واللغة والشعر، حذق خاصة بطب العيون.

* أبو الوليد محمد بن أحمد ابن رشد ١١٢٦ - ١١٩٨ م، فيلسوف عربي وُلد في قرطبة وتوفي في مراكش، درس الكلام والفقه والشعر والطب والرياضيات والفلك والفلسفة، عُيّن طبيباً عام ١١٨٢ لدى خليفة الموحدين أبي يعقوب يوسف.

• مهذب الدين عبد الرحمن بن علي الطبيب، ١١٧٠ - ١٢٣٠م، شيخ أطباء دمشق في عصره، خدم الملك العادل وعالج الملك الكامل، له (مقالة في الاستفراغ) وكتاب (الجنية في الطب).

• الرشيد أبو الخير بن الطبيب، كاهن وطبيب قبلي له كتاب (ترياق العقول في علم الأصول).

.. أطباء القرن الثالث عشر:

بعد سقوط بغداد في أيدي المغول عام ١٢٥٨م، ثم خضوع البلاد العربية للدولة العثمانية، فيما بعد خفت ضوء الأطباء العرب واخترقت موهبة الشرق.

• ضياء الدين عبد الله بن أحمد المالقي المعروف بابن البيطار، ١١٩٧ - ١٢٤٨م.

وُلد في مدينة مالقة بالأندلس عام ١١٩٧م. في زمن كثرت فيه المحن والاضطرابات نشأ أول حياته على يد والده وهو وفهم أوصاف النباتات المختلفة وخواصها ومزاياها العلاجية وكيفية استخراج الدواء منها والجرعات المناسبة، فجمع بين الطب والصيدلة والنبات.

يعتبر ابن البيطار أول وألمع عالم نباتي عرفه التراث العلمي العربي، قضى حياته متكباً على التحصيل في هذا الميدان يعمل ويضع ويجمع حتى لُقّب بأبي الأعشاب والعشابين هاجر من الأندلس إلى المغرب ثم إلى مصر وعمل لدى السلطان كامل الأيوبي وجعله رئيساً على سائر العشابين في مصر، وبعد موت الكامل دخل في خدمة ابنه الصالح. ثم سافر إلى بلاد اليونان وإلى إيطاليا وآسيا الصغرى بهدف دراسة ومشاهدة الأعشاب الطبية التي تنبت فيها وتشتهر بها وملاحظة أوصافها ومناسبتها ومزاياها والتعرف إلى علماء تلك البلاد ونقل ما يمكن نقله عنهم، أخيراً استقرّ ابن البيطار في مصر والشام.

عُرف عن ابن البيطار أنّه كان شديد الدقة فيما قرأه واطّلع عليه، معتمداً في كتاباته على المشاهدة والملاحظة والتجربة والاستنباط، وكان أسلوبه علمياً فيما

كتب وفيما نقل، وهذا ما ورد في كتبه الخمسة التي وضعها في علم النبات والأدوية. أهم ما كتبه ابن البيطار هي:

(شرح كتاب أدوية ديقوريدس).

(الجامع لمفردات الأدوية والأغذية) وهو أشهر كتب ابن البيطار، بل أنفع مؤلف في علم النبات كُتب في العصور الوسطى، ألفه في القاهرة للسلطان الصالح الأيوبي.

(المغني في الأدوية المفردة).

ترجمة كتب ابن البيطار ومؤلفاته إلى أكثر اللغات الأوروبية خلال عصر النهضة.

* ابن النفيس الدمشقي، ولد في دمشق عام ١٢١٠ وتوفي في القاهرة عام ١٢٩٦م. طبيب وفيلسوف، نبأ مركز رئيس أطباء مصر، ترك من المؤلفات الطبية كتاب (الشامل في الطب) وله كتاب (شرح تشريح قانون ابن سينا) وصف فيه دورة الدم الصغرى وكان له المسمى في ذلك.

* قطب الدين الشيرازي، ١٢٣٦ - ١٣١١م. طبيب وفيلسوف وعالم فلك، له من المؤلفات (شرح قانون ابن سينا) و(رسالة في أمراض العيون وعلاجاتها).

* فضل الله بن عماد الدين ابن علي رشيد الدين، ١٢٤٧ - ١٣١٨م، ولد في همذان وتوفي في السلطانية، كان طبيباً وسياسياً ومؤرخاً.

* محمد بن دانيال ١٢٥٠ - ١٣١٠م، طبيب عيون وشاعر، ولد في الموصل، نشأ وتوفي في القاهرة.

* الشيخ التقي جرجس ابن العميد، طبيب قبطي من مصر، له كتاب يُعرف بالحاوي، ترقب في طورا جنوبي القاهرة.

- أطباء القرن الرابع عشر:

* نجم الدين الشيرازي، له كتاب (الحاوي في علم التداوي) فيه ذكر الأدوية وكيفية تركيبها.

- أطباء القرن الخامس عشر، والسادس عشر برز اسم مشهور هو العالم الطيب داوود الأنطاكي المثنوي عام ١٥٩٩م، كان عالماً في الطب والأدب وُلد في أنطاكية، كان ضريباً، أقام في القاهرة فترة، وتوفي في مكة، أشهر كتبه (تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب) المعروفة بتذكرة داوود الأنطاكي، عمل رئيساً لأطباء مصر، تأثر بكتب ابن البيطار ومؤلفاته.





مرکز تحقیقات کامپیوتر و علوم اسلامی

طب النبي (ص)

- ١ - نبذة عن حياة النبي محمد (ص).
- ٢ - من أقوال الرسول في حفظ الأبدان.
- ٣ - لكل داء دواء.
- ٤ - في القرآن شفاء من كل داء.
- ٥ - الحمية رأس الدواء.
- ٦ - العلاج عن طريق تطيب النفس.
- ٧ - منع التداوي بالمحرّمات.
- ٨ - التداوي بالنباتات - من تعاليم الرسول وهديه.

● تدور العلوم كلها على معرفة الله، ومعرفة تعاليمه وأوامره وظلاله، وحكمته في خلقه، والنبي محمد لعلم خلق الله بالله وهو أصبح الناس عقلاً وأكثرهم علماً ومعرفة.

إن ما تدلّ على به الرسول وما أمر به أهله وأصحابه، إنما هو وحي من الله. ● علينا أن نعرف بأن الطب النبوي وطب الأئمة لم يبن على أسس الطب الحديث الذي نعرفه نحن اليوم، إنما هي إرشادات ونصائح وتعليمات لحفظ الصحة، تتناسب مع مفهوم إنسان تلك القرون.



مرکز تحقیقات گرافیک و طراحی رایانه‌ای

نبذة عن حياة النبي محمد

ولد محمد (ص) في شهر تموز عام ٥٧٠م، في مكة في منزل جدّه عبد المطلب، وكان والده قد مات قبل مولده، ثم عرف اليتيم ثانياً بموت أمّه، وعاش في رعاية جدّه عبد المطلب، وحين بلغ محمد الثامنة من عمره مات جدّه، فكفله عمّه أبو طالب، حيث امتدت عنايته ورعايته لمحمد إلى ما بعد بعثه نبياً ورسولاً، وكان أبو طالب أنبل وأكرم بني قريش رغم فقره وأكثرهم مكانة واحتراماً.

أحب أبو طالب ابن أخيه محمد، أحبه حتى كان يقدمه على أبنائه، وذات يوم أراد أبو طالب أن يخرج في تجارة إلى بلاد الشام، وصحبه في هذه الرحلة محمد وكان له من العمر اثنا عشر سنة، وعند وصول القافلة إلى مدينة بصرى في جنوب الشام، وتروي كتب التاريخ أن محمد التقى في هذه الرحلة بالراهب بحيرى، وأن الراهب رأى فيه إشارات النبوة على ما تدل عليه أنباء كتب النصرانية، وتذهب بعض الروايات إلى أن الراهب نصح إلى أهله ألا يوغلوا به في بلاد الشام خوفاً عليه من اليهود أن يعرفوا منه هذه الإشارات فينالوه بالأذى.

«ولئن كان محمد في الثانية عشر من عمره فقد كان له من عظمة الروح وذكاء القلب ورجحان العقل ودقة الملاحظة وقوة الذاكرة وما إلى ذلك من صفات حباه الله بها تمهيداً للرسالة العظيمة التي أعده لها، ما جعله ينظر إلى ما حوله نظرة الفاحص المحقق...».

أول الوحي كان عام ٦١٠ م.

لم تكن أقوال الرسول وحدها دعامة الدعوة، بل كانت أعماله بكل تفاصيلها وأبعادها، وكان يقول لأصحابه: «... أنا عبد الله، فقولوا عبد الله ورسوله».

«كان يُمازح أصحابه ويُخالطهم ويُحادثهم ويُداعب صبياتهم ويجلسهم في حجره، ويجيب دهوة الحر والعبد والأمة والمسكين، ويعود المرضى، ويقبل عذر المعتذر، ويبدأ من لقيه بالسلام، ويبدأ أصحابه بالمصافحة... وكان أطيب الناس نفساً وأكثرهم تبساً، وكان يُطهر ثوبه ويرفقه ويحلب شاته ويخدم نفسه ويعقل البعير، ويأكل مع الخادم ويقضي حاجة الضعيف والبائس والمسكين».

«كذلك شملت رحمته كل ما اتصل بها، وأظلت كل من كان بحاجة إلى تفيؤ ظلالها»، كان محمد المثل الأعلى في العطاء، وكان شديد الزهد في الحياة، تمثل زهده في الطعام واللباس، تناول الأطعمة البسيطة مثل (خبز الشعير والسويق والتمر...)، لقد عانى الجوع، رغم أنه كان باستطاعته أن ينال من الطعام أطيبه، كذلك كان زهده في اللباس، «لم يكن هذا الزهد ولا هذه الرغبة عن الدنيا تقشفاً للتقشف ولا كانا من فرائض الدنيا، إنما أراد محمد أن يضرب للناس المثل الأعلى في القوة على الحاجة».

كانت حياة محمد، حياة إنسانية بلغت من السمو غاية ما يستطيع إنسان أن يبلغ، وأي سمو كهذا السمو الذي جعل حياق محمد قبل الرسالة مضرب المثل في الصدق والكرامة والأمانة، كما كانت بعد الرسالة كلها تضحية في سبيل الله وفي سبيل الحق الذي بعثه الله به.

من أقواله في حفظ الأبدان:

بُعث الرسول محمد (ص) رحمة للعالمين، كما أن الرسالة التي جاء بها هي رسالة إلهية شاملة، تُنظم حياة الإنسان من كافة جوانبها وتعتني به روحاً وجسداً سواء بسواء، من هنا كان تشجيع الرسول المسلمين للاهتمام بالطب والعلاج، وقد نسب إليه ما معناه:

«العلم علمان، علم الأبدان وعلم الأديان». وإن صحَّ هذا الحديث، فهو يدلُّ على أنَّ الرسول أعطى لعلم الصحة قيمة عالية في كلِّ زمان ومكان.

يحتاج جسم الإنسان إلى الطعام والشراب ليحافظ على البقاء، ومتى زاد أفسد البدن، وحصلت الأمراض بحسب تنوع موادها، أي الأطعمة وقبول الأعضاء واستعدادها.

عدم الإسراف في الطعام والشراب، ﴿يَبْتَهِ بِأَدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّكُمْ لَا يُحِبُّ السَّرِفِينَ﴾ هذا ما أرشدنا إليه عز وجل لنحفظ أجسادنا، ومن زاد طعامه عن حاجة جسده جلب لنفسه المرض، ومن يعمل بهدي النبي ونصائحه يمكن له أن يحافظ على صحة بدنه، ويتوقف ذلك على حسن تدبير الشراب والطعام والملبس والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون والجماع... كل ذلك إذا حصل باعتدال وكما هدانا إليه النبي بما يتناسب مع السن والعادة التي اعتاد عليها الجسد، كان أقرب إلى دوام الصحة والعافية.

لما كانت صحة الجسد من نعم الله على عباده، بل من أجل النعم على الإطلاق، فعلى الإنسان مراعاتها وحفظها وحمايتها.

وعن رسول الله ونيه محمد وردت الأحاديث التالية:

«نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ».

«من أصبح معافى في جسده عافى في نفسه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا».

مركز تحقيقات كميته نور عظم رسول

«أول ما يسأل عنه العبد يوم القيامة: ألم نصح لك جسمك، ونزوك من الماء البارد؟».

«سلوا الله اليقين والمعافاة، فما أوتي أحد - بعد اليقين - خيراً من العافية».

قال النبي لعنه العباس: «يا عباس يا عم رسول الله، سلى الله العافية في الدنيا والآخرة».

«ما سئل الله شيئاً أحب إليه من العافية».

قيل لرسول الله: «يا رسول الله، لأن أعافى فأشكر، أحب إلي من أن أبتلى فأصبر»، فقال رسول الله: «ورسول الله يحب معك العافية».

يُذكر عن ابن عباس: أن إعرابياً جاء إلى رسول الله فقال له: ما أسأل الله بعد الصلوات الخمس؟ فقال الرسول: سلى الله العافية، فأعاد عليه، فقال له في الثالثة: «سلى الله العافية في الدنيا والآخرة».

يتبين من أحاديث الرسول، ومما ورد من آيات بينات أنَّ العافية في الدنيا وصحة البدن تدفع عن الإنسان أمراض الدنيا في قلبه وبدنه.

وجاء في الحديث: «سئلوا الله العفو والعافية والمعافاة، فما أوتي أحد - بعد يقين - خيراً من معافاة».

وهذه تتضمن ما يلي:

- إزالة الشرور الماضية بالعفو.

- إزالة الشرور الحاضرة بالعافية.

- إزالة الشرور المستقبلية بالمعافاة.

قال رسول الله:

«لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب، فإن الله عز وجل يُطعمهم ويسقيهم».

تشتمل هذه الكلمة من الرسول على حكمة أكيدة، لأنَّ المريض الذي يرفض الطعام والشراب، ذلك لأنَّ طبيعة جسده تكون موجهة لمقاومة المرض ولا يجوز حينئذٍ إعطاء الغذاء في هذه الحالة.

علينا أن نعرف، وهذا ما يؤكد الطب حديثاً أن الجوع إنما هو طلب طبيعي من قبل أعضاء الجسد للغذاء، ولا يجوز إكراه المريض على استعمال شيء لا تطلبه نفسه، إلا ما يحفظ قوته من شراب أو غذاء خفيف وسهل الهضم.

لقد زود الله سبحانه وتعالى جسم الإنسان بالقوة التي مهمتها تدبير البدن وحفظه وحراسته مدى حياته، وإذا حصل لنفس الإنسان حادث مفرح أو مكروه، عندها تقل رغبته للطعام والشراب ويقل إحساسه بالجوع، فإذا كان الأمر مفرحاً أحس الإنسان بالشبع وانتعشت قواه وأشرق وجهه ونشطت الدورة الدموية في عروقه، ولا يعد يطلب الطعام لانشغال نفسه بما هو أهم وأحب.

أما إذا كان الأمر مؤلماً ومحزناً، اشتغلت نفسه بمحاربته ومقاومته عن

طلب الطعام والشراب، فالإنسان في هذه الحال في شغل عن طلب الشراب والطعام، يكون المريض عادة كسير القلب، إنما رحمة ربه قريبة منه، وكلما كان قوي الإيمان بالله وقوي اليقين به، وجد في نفسه القوة.

عن رسول الله أنه كان يقول عند حصول كرب ما يلي:

«لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله ربُّ العرش العظيم، لا إله إلا الله ربُّ السموات السبع ورب الأرض، رب العرش الكريم».

عن رسول الله أنه قال:

«داووا مرضاكم بالصدقة».

وعنه (ص):

«الصدقة تدفع البلاء المبرم»  «داووا مرضاكم بالصدقة».

« لكل داء دواء»

مركز تحقيقات كميته نور علوم رسول

قال رسول الله:

«إن الله عز وجل لم ينزل داء، إلا أنزل له دواء».

أو «ما أنزل الله من داء، إلا أنزل له شفاء، غلِمْهُ من غلِمْهُ، وَجْهَلُهُ من جْهَلُهُ».

اختلف العلماء والمفسرون في تفسير معنى أُنْزِلَ وإنزال، قال البعض، إنزال أي إعلام، وقال آخرون، أنزلهما أي خلقهما ووضعهما في الأرض.

هذا من تمام الحكمة الإلهية، فإنه كما ابتلى عباده بالأدواء، أعانهم عليها بما يسره لهم من الأدوية، وكما ابتلاهم بالذنوب أعانهم عليها بالتوبة والحسنات، وكما ابتلاهم بالأرواح الشريرة والخبيثة، أعانهم عليها بجند من الأرواح الطيبة وهم الملائكة، وكما ابتلاهم بالشهوات أعانهم على قضائها بما يسره لهم شرعاً من المشتبهات اللذيذة النافعة.

كذلك كان قول الرسول، ما أنزل الله من داء...، مما أعطى المسلمين حافظاً للسعي الحديث للبحث عن أسباب العلاج والعتور على العقاقير المناسبة للعلاج والشفاء.

لقد قسّم علماء الحديث الطب النبوي وهديه الإنسان إلى أقسام منها:

* الطب الوقائي، وفيه إرشادات الرسول للاهتمام بنظافة الأبدان والعناية بالأسنان بصورة خاصة، كما شجّع المسلمين على ممارسة الرياضة بأنواعها، والاعتدال بالطعام والشراب، وعدم الإسراف فيهما.

كان الرسول (ص) أول من وضع أساس (الحجر الصحي) وذلك بنهيه سكان مكان ما، وقع فيه مرض وبائي من الخروج منه، ومنع من هم خارجه من الدخول إليه، وفي ذلك قال:

«إذا سمعتم بالطاعون في أرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم فيها فلا تخرجوا منها».

* الطب العلاجي، وفيه نجد أن الرسول رغب في التداوي وأظهر للمسلمين أن التداوي لا يتنافى مع التوكل على الله والإيمان بالقدر.

وهكذا فإن الشعور الديني والواجب، أوصيا بتأييد مهنة الطب ورفع مكانها، إضافة إلى ذلك فإن رسالة الدين الإسلامي ونهج الرسول، كان لهما أكبر الأثر في الترغيب للعلم والبحث العلمي، وفي ذلك الآية الكريمة: ﴿أَفَرَأَيْتُمْ دِينَكَ الْكَلْبَىٰ خَلَقَ﴾ و﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾.

وقول الرسول:

«إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، وعلم يُنتفع به، وولد صالح يدعو له».



كل ذلك كان دافعاً للمسلمين كي ينطلقوا في كافة مجالات العلوم، يتعلمون ويبحثون ويدعون.

- في القرآن شفاء من كل داء

قال رسول الله:

«خير الدواء القرآن».

فما الظن بكلام رب العالمين، الذي هو الشفاء التام، والنور الهادي، والرحمة والعصمة النافعة، الذي لو أنزل على جبل لتصدع من عظمته وجلاله، قال تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة الإسراء، آية ٨٢].

تتضمن فاتحة الكتاب جميع معاني كتب الله وتشتمل على ذكر أصول أسماء الرب ومجامعها وهي: الله الرب الرحمن الرحيم، إثبات المعاد، ذكر توحيد الربوبية، ذكر توحيد الألوهية، ذكر الافتقار إلى الرب سبحانه في طلب الإعانة وطلب الهداية إلى الصراط المستقيم، واجتناب ما نهى عنه وذكر الخلق منهم المنعم عليه والمفضوب عليه وآخرها  الأدواء  يشفي بها من الأدوية.

أوصى الرسول بالاستعانة  أي سورة الناس وسورة الفلق.

قال الرسول: «إن الدعاء يرذ البلاء».

قال كذلك: «في القرآن شفاء من كل داء».

أوصى الرسول بهذه الرقية: (ربنا الله الذي في السماء، تقدس اسمك وأمرك في السماء والأرض، كما رحمتك في السماء فاجعل رحمتك في الأرض، واغفر لنا ذنوبنا وخطايانا، أنت رب الطيبين، أنزل رحمة من هنالك، وشفاء من شفائك على هذا الوجع).

جاء في صحيح مسلم، إن جبريل (ع) أتى النبي (ص)، فقال: يا محمد، اشتكيت؟ قال: نعم.

فقال جبريل (ع):

«باسم الله أرقيك، من كل داء يؤذيك، ومن شر كل نفس أو عين حاسدٍ الله يشفيك، باسم الله أرقيك».

- الحمية رأس الدواء:

من أقوال الرسول: «الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء، وعود بدنا ما تعود» ومن قواعد الطب أن في الدواء شيان: الحمية، وحفظ الصحة، أما الحمية فمنها حميتان:

الأولى حمية عما يجلب المرض، وهي في الأصحاء.

الثانية حمية عما يزيد المرض، وهي حمية المريض ووقف مرضه عن التزايد.

قال تعالى في الحمية: «وَإِنْ كُنْتُمْ تَرْضَوْنَ أََوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَبَسْتُمْ اِلْسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَفَسَّحُوا صَعِيدًا طَيِّبًا».

ومن هدي النبي في الحمية، وما يجب مراعاته في الأكل والشرب:

«ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، حبيب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» ينطوي هذا الحديث على الوقاية من أخطار كثرة الطعام من الناحية الصحية والزهد في الدنيا. إن إدخال طعام على طعام أول لم يتم هضمه بعد، والزيادة في الكمية التي يحتاج إليها البدن، وتناول أغذية قليلة النفع، بطيئة الهضم، كما الإكثار من أطعمة متعددة التركيب وملء البطن منها، والتعود على ذلك، تورث الأمراض المتنوعة والعديدة، منها ما يذهب ومنها ما يبقى دائماً ويصبح داءً مزمنًا، أما إذا اعتدل الإنسان في تناول الغذاء، وأخذ قدر حاجته، كان انتفاع البدن أكثر.

وكما قال الرسول: إنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، أي أن يتناول حاجته، «أنه من البديهي، إذا امتلأت معدة الإنسان طعاماً، ضاق عن الشراب، وإذا امتلأ البطن شراباً - ماء - ضاق عن النفس، وهذا ما يورث التعب للجسد كله، كالذي يحمل حملاً ثقيلاً، مما يفسد القلب والرئتين، فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب وللبدن، والشبع المفرط يضعف القوى والبدن».

يقول الطب الحديث إن أكثر آلام المعدة، والأمراض المعدية، ناتجة عن كثرة الطعام لأن الشبع يقسي القلب وينهب الفطنة ويجلب النوم.

في حديث للرسول: «إن الله إذا أحب عبداً، حماه من الدنيا» وعلى السنة الناس الحكمة التالية:

الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء، وعودوا كل جسم ما اعتاد (تنسب هذه الحكمة إلى الحارث بن كلدة طبيب العرب).

وقال الحارث بن كلدة كذلك: «رأس الطب الحمية».

تعتبر الحمية أهم دواء، فهي تمنع حصول المرض، وإذا حصل، تمنع تزايد وانتشاره.

قيل: إن النبي عاد رجلاً، فقال له: ما تشتهي؟

قال: أشتهي خبز بر.

فقال النبي: من كان عنده خبز يوزن فليبعث إلى أخيه.

ثم قال: إذا اشتهى مريض  أكله فليطعمه.

في كل ما ورد بكم من مريض فليطعمه إذا تناول ما يشتهي عن جوع صادق وطبيعي كان أنفع له وأقل ضرراً مما لا يشتهي، فالطعام المشتهى تُقبل عليه نفس المريض، فتعضمه جيداً.

ـ العلاج عن طريق تطبيب النفس

قال رسول الله:

إذا دخلتم على المريض، فنفسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يرد شيئاً، وهو يُطبيب نفس المريض.

في هذا الحديث أسمى أنواع العلاج، وهو الإرشاد إلى ما يُطبيب نفس العليل بكلام يقوى به، وتنشئ نفسه ويُطبيب قلبه وتدخل السرور إلى نفسه، مما يساعد على دفع العلة أو تخفيفها، الذي هو غاية الطبيب.

وهذا أحد فوائد عيادة المرضى، إضافة إلى ما يعود على العائد أي الزائر، من عمل وما يعود على أهل المريض وعلى المجتمع من تواصل ومحبة وألفة.

قال رسول الله: «إذا طاب قلب المرء، طاب جسده، وإذا خبث القلب، خبث الجسد».

- منع التداوي بالمحرّمات

هل يجوز التداوي بالحرام عند انحصار الدواء فيه؟

سؤال يُطرح باستمرار، قال البعض بجواز ذلك، والبعض الآخر قال بعدم جواز التداوي بالمحرّمات، مثل الخمر وسائر المسكرات.

عن الإمام جعفر الصادق أنّه قال: «نهى رسول الله عن الدواء الخبيث أن يتداوى به».

وعنه كذلك أنّه قال: «إن الله عز وجل لم يجعل في شيء مما حرّم دواء ولا شفاء».

وكذلك قال: «لا ينبغي لأحد أن يستشفى بالحرام».

نهى الرسول عن التداوي بالخمر قال فيها: «... بأنّها داء».

ويذكر عنه (ص) أنّه قال: «من تداوى بالخمر فلا شفاء الله».

وجاء في صحيح البخاري: «إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرّم عليكم».

المعالجة بالمحرّمات قبيحة، ونحرّم الله عز وجل للخمر على المؤمنين كان بمثابة حمية للناس وصيانة لهم، وهل تُبعد مقام البدن بسقم القلب؟ لذلك حرّم الله على عباده الأغذية والأشربة والملابس الخبيثة، لما تُكسب النفس من هيئة الخبث وصفته، خاصة إذا كانت النفوس تميل إليه طلباً للنشوة واللذة.

الخمرة أمّ الخبائث، شديدة الضرر بالدماغ والأعصاب، وهي لغة ما ضَمَرَ الشيء أي ستره، وهي تؤخذ من العنب والتمر والزبيب أو من الحنطة والشعير والذرة والأرز أو من العسل.

الفكرة وراء تحريم الخمرة اجتماعية، وقد جاء تحريمها بعد مرور عشرين سنة على بعث النبي، ولم ينزل التحريم مرة واحدة، إنّما نزل على فترات، جعل المسلمين يخففون منها حتى كان التحريم، فانتهوا عن شربها.

يقول الأطباء أنَّ الخمر لا تشفي شيئاً، إن الإدمان على شربها تحوّل خلايا الكبد الحيّة إلى ألياف مميّنة لا فائدة للجسم منها، ويستج عن ذلك استسقاء البطن كما يؤدي إلى تصلب الشرايين وما يتبع ذلك من مضاعفات كأمراض القلب والكلى والنزيف الدماغي، وفي ذلك قال الطبيب الإغريقي أبقراط ما يلي:

- تزيد إفرازات المعدة
- تؤدي إلى نقص كمية السكر في الدم
- فقدان الشهية للطعام
- يقلل الرغبة الجنسية
- يوسع الأوعية الدموية ويحدث صداعاً
- يؤثر على الجهاز العصبي ممّا يفقد السيطرة على الأخلاق
- يضعف القابلية البدنية للمعطلات
- يؤدي إلى ضعف البصر
- يؤدي إلى الحوّل المؤقت والدوران
- يعرقل عمل الحواس
- يحدث التهابات في الكبد

كذلك أكّد الطب حديثاً أنَّ للخمرة تأثيراً على خلايا الدماغ وتسبب للمدمن أعراضاً نفسية مثل القلق واضطراب الفكر ورعشة البدن وهلوسة في النظر واضطراباً في حياته العائلية. أمّا تأثير الخمرة على القلب فيظهر باعتلال العضلة القلبية، ولدى المرأة الحامل يؤثر على الجنين ويجعله عرضة للإصابة بتشوهات ولادية. أمّا مضاعفات الخمر على الحالة الجنسية لدى الذكر، تنقص القدرة على أداء العمل الجنسي، وقد يُسبب ضمور الخصيتين واضطراب السلوك الجنسي لدى المرأة.

وبشكل عام يُضعف الخمر الجسم ويجعله ضعيفاً وعرضة للإصابة بأمراض سرطانية بسبب ضعف مقاومته.

أما تأثير الخمر على الجهاز الهضمي فنختصره بأنه يُخرش جدار الفم والبلعوم وضمور حليعات الذوق في اللسان، يحدث التهاباً في المريء، التهاب المعدة الحاد والمزمن، وتصبح أكثر تعرضاً للإصابة بالقرحه والسرطان، التهاب البنكرياس الحاد والمزمن، التهاب الكبد الحاد أو تشمع الكبد وهو من الأمراض الشائعة لدى المدمنين على الكحول.

علامات وظواهر تشمع الكبد هي:

- يكبر ثدي الرجل والغدد اللعابية.

- عدم القابلية للأكل ونقص الوزن.

- تقيؤ مع ألم في أعلى البطن.

- ازدياد ضغط الدم.

- كبر حجم الطحال.

- نقص في كريات الدم البيضاء ونخثر الدم وفقر دم.

- توسع بعض الأوعية الدموية في نهاية المريء وأول المعدة وفتحة الشرج وجدار البطن.

- الإصابة بالاستسقاء داخل البطن.

- الإصابة بمرض اليرقان.

- نقص الرغبة الجنسية مما يؤدي إلى ضمور الخصيتين، وضمور الثديين عند المرأة.

- تلون الجسم باللون الأسمر بسبب ترسب مادة الميلامين في الجلد.

- حرارة ضعيفة في الجسم.

- **التداوي بالنبات، من تعاليم الرسول وهدية**

لقد قيل عن لسان النبي (ص) من التعاليم والإرشادات الصحية الكثير، وكلها تركز على قواعد علمية ومعرفة أكيدة.

علينا أن نعلم أن الطب النبوي لم يُبَنّ على أسس الطب الحديث الذي نعرفه اليوم، إنما هي إرشادات ونصائح وتعليمات وهدى لحفظ الصحة، تتناسب مع مفهوم إنسان تلك القرون.

ورد في القرآن الكريم ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾.

في هذه الآية نجد أسس الطب وقواعد الصحة.

تحدث النبي عن كيفية العناية بالمرضى وحميته، وعنا بحفظ صحة البدن وسلامة العقل وشفاء النفس، مع تبيان طرق العلاج بواسطة الغذاء والدواء المستحضرة من النبات والأعشاب وغيرها، إضافة إلى الاعتماد على الله والالتجاء إليه عن طريق الدعاء والاستغفار والرقى.

إنّ القلق والاضطراب وضغوطات الحياة اليومية، وعدم الاستقرار النفسي كلها عوامل أساسية في مناع الإنسان الجسدية، إنّ اللجوء إلى الله دعاء واستغفاراً بصدق وإيمان، يُشفي الإنسان من أمراض ظاهرة عذّة.

أيها القارئ الكريم، أيها المؤمن، إذا ألم بك ألم ما، أو عكر مزاجك حادث ما، انظر إلى إرشادات النبي، إلى طب الأعشاب والنبات، انظر إلى تلك الفواكه والبقول والخضار التي رُود ذكرها في القرآن الكريم أو التي جاءت على لسان النبي كوصفات لسائل أو مريض. وكان الرسول يتداوى ويأمر أهله بالتداوي بالبسيط من الأدوية الطبيعية، وهي:

قال الرسول في الأترج (أو الكتّاد، تفاح العجم)، «مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترجة، طعمها طيب، وريحها طيب».

وقد ثبتت فوائدها على الشكل التالي، إذا وضعت قشرة الأترج في الثياب منعت السوس، وفي الفم يطيب النكهة، يُحلّل الرياح إذا أضيف إلى الطعام ويعين على الهضم، ولحم الأترج ملطف للمعدة نافع لأصحاب الحرارة الصفراء، وينفع ضد البواسير، وعصيرها مسكن لخفقان القلب، نافع من البرقان، مشه للمطعم، نافع من الإسهال، يزيل الحبر عن الثياب، يلطف الكبد، يزيل الغم ويُسكّن العطش، وفوائد بزر الأترج تنفع من السموم، وإذا دُقّ ووضع على مكان للسعة نفع، وكذلك فهو مطيب لرائحة الفم.

أما الثين فقد ذكره الرسول وقال فيه: «إنه يقطع البواسير وينفع من النقرس، ينفع السعال، ينفع سدد الكبد، وأكله على الريق يفيد».

قال الرسول: «إذا دخلتم بلاداً فكلوا من بصلها يطرد عنكم وباءها»، والمعروف أنّ البصل والثوم من أقدم النباتات التي عرفها الإنسان واستخدمها في طعامه ودوائه، وقد أثبت العالم الفرنسي باستور أنّ للثوم فعالية ضد الجراثيم، كما أثبتت التجارب العلمية والتحليل المخبرية أن الثوم يساعد على منع تكون الجلطات في القلب وفي الدماغ والأطراف، كما للثوم تأثير في تخفيض الكوليسترول والدهون الضارة التي تُسبب تصلب الشرايين، كما للثوم فعلاً مضاداً للسرطان خاصة سرطان القولون والمثانة، ويزيد من مناعة الجسم ومقاومته للأمراض.

دُوي أنّ الرسول كان يتناول الرطب بالفتاء، والحكمة من ذلك قد تكون على الشكل التالي، أنّ الرطب مقوي للمعدة الباردة ولكنه معطش ويضر بالأسنان لوجود السكريات فيه، أما الفتاء فهو منعش للقرى، مسكن للمعطش، مطفىء لحرارة المعدة.

قال الرسول: «أطعموا المرأة في شهرها الذي تلد فيه التمر، فإن ولدها يكون حليماً نقياً».

عاد النبي سعد بن أبي وقاص وكان مريضاً، نظر إليه ووضع يده على صدره، وقال له: «إنك رجل مفؤود، فأب الحارث بن كلدة من ثقيف، فإنه رجل يتطيّب، فليأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة، فليجأهن بنواهن، ثم ليدلكن بهن»، هنا وصف الرسول التمر علاجاً لمن يشتكي فؤاده، حيث أنّ في التمر خاصيّة متميزة لهذا الداء وبصورة خاصة تمر المدينة ولا سيما العجوة منه، وذكرها سبعاً - سبع حبات - وهذه خاصيّة أخرى يعلمها الرسول.

لماذا التمر؟ إنه غذاء حافظ للصحة، وهو من أفضل الأغذية في البلاد الحارة والباردة، ويعتبر تمر المدينة المنورة متين، لذيق الطعم، جيد الحلاوة، حيث للأرض خواص وطبائع كما للإنسان خواص وطبائع.

أما العدد سبعة، فقد خلق الله السموات سبعاً والأرضين سبعاً والأيام سبعاً والإنسان يمر بسبعة أطوار، وشرع الله لعباده الطواف حول الكعبة سبعاً، والسعي بين الصفا والمروة سبعاً ورمي الجمار سبعاً وتكبيرات العيدين سبعاً في الأولى، وسخر الله الريح على قوم عاد سبع ليالٍ، وتضاعف صدقة الصدوق - بحبة أنبت سبع سنابل في كل سنيلة مائة حبة - والسنابل التي رآها صاحب النبي يوسف في منامه سبعاً والسنين التي زرعوها دأباً سبعاً وتضاعف الصدقة إلى سبعمائة ضعف.

مما تقدم، إن لهذا العدد - سبعة - خاصية ليست لغيره.

قال أبقراط: «كل شيء في هذا العالم مقدر على سبعة أجزاء».

النجوم سبعة، الأيام سبعة، والله أعلم بحكمته وشرعه وقدره في تخصيص هذا العدد.



وعنه (ص) قيل:

«كلوا الخس فإنه يورث المعادن ويهضم الطعام».

«كلوا الثوم وتداؤوا به فإن فيه شفاء من سبعين داء».

«الخبز، سيد طعام أهل الدنيا والآخرة» تناولوه مع التمر وفي ذلك قال:

«هذا إذم هذه».

أحب النبي من اللحوم لحم الشاة ومنها لحم الرقبة والذراع والمضد، فهو الأخف على المعدة والأسهل هضماً.

قال: «اللحم بالبيض يزيد في الباء».

قيل عن الرسول أنه قال: «عليكم بالزبيب فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم، ويشد العصب، ويذهب بالإعياء ويحسن الخلق ويطيب النفس، ويذهب بالغم».

قال لعلي مرة: «يا علي! كُل الزيت، وادهن به...».

وفيه قال: «اتلموا بالزيت... وادهنوا به».

ذكر الرسول السفرجل قائلاً: «... إنها تشد القلب وتطيب النفس وتذهب بطحاء الصدر» أي بثقل الصدر. إن السفرجل يذهب ظلمة البصر وأكله على الريق مفيد.

«كلوا السفرجل وتهادوه بينكم، فإنه يجلو البصر وينبت المودة في القلب وأطعموه حباً لاكم فإنه يحسن أولادكم».

عن الرسول أنه قال للإمام علي: «ثلاث يزدن في الحفظ ويذهبن السقم: اللبان والسواك وقراءة القرآن».

في السواك قال: «مطهرة للفم، مرضاة للرب، وهو من السنة، يذهب بالحفر، يبيض الأسنان، يشد اللثة، يذهب بغشاوة البصر، يشهي الطعام».

وعن السواك قيل أن النبي قال: «لو أن أشق على أمتي، لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة».

«أكثرت عليكم في السواك»
«من أراد الحفظ فليأكل العسل»

«نعم الشراب العسل، يرعى القلب ويذهب برد الصدر».

«العسل شفاء يطرد الريح والحمى».

«دواء البلغم الحمائم».

كان طعام النبي من لحم وتمر وخبز وفاكهة، وكان يتناول حاجته من الطعام من غير إسراف، وإذا عافت نفسه الطعام لم يأكله ولا يكره نفسه على تناوله، وهذا مهم في حفظ الصحة.

قال أنس بن مالك: «ما عاب رسول الله طعاماً قط، إن اشتهاه، أكله، وإلا تركه ولم يأكل منه».

قيل عن النبي أنه قال: «إن الله سبحانه جعل في كل بلد من الفاكهة ما ينتفع به أهلها في وقته، فيكون تناوله من أسباب صحتهم وعافيتهم، ويغني عن كثير من الأدوية، إذا لم يسرف في تناولها، ولا أفسدها بشرب الماء عليها».

ورد في صحيح البخاري عن النبي أنه قال: «الشفاء في ثلاث، شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي».

وأورد الترمذي في جامعه أن النبي نهى عن الكي حيث قال: «فابتلينا فاكثرينا، فما أفلحنا ولا أنجحنا».

ورَدَ «أن النبي احتجم وأعطى الحجَّام أجره» وبعد ذلك قال: «خير ما تداويتم به الحجامة».

وعن الحجامة قال الرسول: «تذهب الدم، ويجفف الصلب، ويجلو عن البصر».

«خير الدواء، الحجامة والفصد».

احتجم الرسول لصداق كان به (ورد في الصحيحين).

ينصح بالحجامة بعد الحمام، وتكره على الشبع.

وقيل: «الحجامة على الريق، دواء»، وعلى الشبع داء، وفي السابغ عشر من الشهر شفاء».

«الحجامة على الكاهل، تنفع من وجع المنكب والحلق، والحجامة على الأذنين تنفع من أمراض الرأس وأجزائه».

«منافع الحجامة أنها تنقي سطح البدن أكثر من الفصد، والفصد لأعماق البدن أفضل، والحجامة تستخرج الدم من نواحي الجلد».

الحجامة والفصد يختلفان باختلاف الزمان والمكان، والإنسان والأمزجة، «الحجامة أنفع في البلاد الحارة، وتُسحبُ في وسط الشهر وبعد وسطه لتزايد النور في جرم القمر».

«تُستعمل الحجامة لآلام العضلات، ولحالات هبوط القلب الشديد المصحوب بزرقة الشفتين، وضيق التنفس، والحجامة تحت الذقن تنفع من وجع الأسنان والوجه والحلقوم، وتنقي الرأس والكفين».

«الحجامة على ظهر القدم عند الكعب تنفع من قروح الفخذ والساقين وانقطاع الطمث والحكة العارضة في الأنثيين».

- ما هي الحجامة؟ وما هو الفصد؟

الحجامة هي المعالجة والمداواة بالمحجم، والمحجم هو كأس يفرغ من الهواء ويوضع على الجلد فيحدث تهيّجاً، ويجذب الدم والمادة بقوة، وهو ما يُعرف في بعض البلدان باسم كاسات الهوا.

أما الفصد فهو شقّ العرق، وسيلان الدم منه، تفصّد الدم أي سال وجري.

وَرَدَ أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ فَقَالَ: «إِنْ أَخِي يَشْكِي بَطْنَهُ».

أَجَابَهُ النَّبِيُّ: «اسْقِهِ عَسَلًا».

فذهب ثم رجع، فقال: قد سقيته فلم يغني عنه شيئاً، وكان النبي يقول له اسقه عسلاً، وفي المرة الثالثة قال النبي: صدق الله وكذب بطن أخيك.

إن طب النبي ليس كطب الأطباء، فيه شفاء إلهي، لأنه صادر عن الوحي، طب الأطباء يعتمد على الحَدَسَ والتَّخْطُّبَ والتَّجَارِبَ، وطب النبوة لا يأتي فعله إلا في الأجسام الطيبة وكذلك الشفاء بآيات القرآن لا تناسب إلا الأرواح الطيبة.

إن تناول الدواء - والعسل من الدواء - يجب أن يكون بمقدار ولا يتجاوزه، وفي تكرار الدواء منفعة حتى يصل إلى المقدار المقاوم للألم، ومقدار كمية الدواء يجب أن تناسب مع مقدار قوة المرض والمريض.

إن العسل غذاء مع بنية الأطعمة المغذية، وهو دواء مع سائر الأدوية. وشراب مع الأشربة، وحلو مع الحلويات، مفرح للنفس، لا يوجد طعام أو غذاء أو دواء أفضل منه، ومنذ القديم اعتمد الإنسان عليه.

كان النبي يتناوله على الريق، وفيه قال:

«عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن» (أورده ابن ماجه) وفي هذا جمع الرسول بين الطب البشري والإلهي، بين طب الأبدان وطب الأرواح، بين الدواء الأرضي والدواء السماوي.

للعسل منافع كثيرة لا حدود لمنافعه، فهو يُنظف العروق والأمعاء مما فيها من أوساخ وفضلات، يُحلل رطوبة الجسم، نافع لكبار السن، منقي للكبد والصدر، مدرّ للبول، يفيد من السعال، يطول الشعر ويجعله أكثر نعومة، يبيض الأسنان ويحفظ اللثة، يدر الطمث، تناوله على الريق يغسل المعدة ويدفع الفضلات عنها ويدفئها، وكذلك يفعل بالكبد والكلى والمثانة، إنما يفسر العسل بصاحب الصفراء وربما يهيجها.

أما عن الرجل الذي جاء النبي يشكو إليه ألم بطن أخيه، فقد كانت عن تخمة أصابته نتيجة امتلاء معدته، وكان قد أصاب معدة أخيه أخلاط لزجة تمنع استقرار الغذاء فيه للزوجتها، والعسل يجلو المعدة من تلك الأخلاط المفسدة للهضم خاصة إذا مزج بالماء الحار.

رُوي أنّ رسول الله قال: «لو كان شيء يُشفي من الموت لكان السنّا». (والسنّا نبات يوجد في الحجاز يُتداوى به) يستعمل كملين في حالات الإمساك، ينفع من الصداع ويعالج البثور والحكة والصرع والوسواس، يشرب منقوعاً بعد تصفيته من الورق.

مركز تحيتة كميتر علوم إسلامي

ومن قوله كذلك: «عليكم بالسنّا والسّنوت، فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام»، قيل: «يا رسول الله، والسام؟ قال: الموت».

قيل: إن مزج السنوت المطحون بالعسل والسمن مفيد جداً.

روى البخاري، أن رسول الله كان ينصح لمن يشكو إليه الصداع قائلاً: إحتجم، الصداع ألم يصيب الرأس كله، أو في أحد جانبيه ويسمى الشقيقة، أو في مقدمة الرأس أو في مؤخرته، وقد تتنوع أوجاع الرأس وتتعدد الأسباب وهي عديدة، منها الحمى، ضعف البصر، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العصبي، التهاب الجيوب الأنفية، وجود قروح في المعدة، غازات في المعدة أو الأمعاء، امتلاء المعدة بالطعام، بعد الجماع، شدة الحر وسخونة الهواء، شدة البرد، السهر وقلة النوم، حمل شيء ثقيل على الرأس، كثرة الكلام، كثرة الحركة والرياضة المفرطة، أعراض نفسية مثل الهموم والأحزان والأفكار الرديئة والوسواس، شدة الجوع، ورم في صفاق الدماغ.

إنَّ علاج الصداع يكون بمداواة الأسباب.

هدي النبي في معالجة عرق النسا، هو: إلية شاة إعرابية تُذاب، ثم تُجزأ ثلاثة أجزاء، وتشرب على الريق، في كل يوم جزء.

لماذا إلية شاة إعرابية؟

لأنها ترعى أعشاب الصحراء الحارة كالشبح والقيصوم.

عرق النسا، سُمي كذلك لأن ألمه يُنسي ما سواه، وهو يشد من مفصل الورك وينزل من خلف على الفخذ وربما امتد على الكعب، وكلما طالَّت مدته زاد نزوله ويُهزل معه الرجل والفخذ، وهذا الوجع يصيب الرجال والنساء على حدٍ سواء، آلامه حادة تبدأ عادة في أسفل العمود الفقري ممتداً إلى إحدى الإليتين ثم الجزء الخلفي من الفخذ، وخير علاج له الراحة النافعة على الظهر لمدة أقلها أسبوعان.

الجروح، ورد في الصحيحين: «يوم أحد، جرح الرسول في وجهه... وكانت فاطمة ابنة الرسول تغسل الدم عن وجهه فلما رأت فاطمة أن الدم لا يزيد إلا كثرة، أخذت قطعة حصير فأحرقتها، حتى إذا صارت رماداً، ألصقته بالجرح، فاستمسك الدم».

يتبين من هذا أن لرماد الحصير المصنوع من البردي، فعل قوي في حبس الدم، وقال ابن سينا في قانونه: «البردي ينفع من الخنزف ويمنعه ويذر على الجراحات الطرية فيدملها».

الأورام، وصف العرب القدماء الورم بأنه خليط مواد غير طبيعية، وإذا التهاب الورم صار خراجاً مع تكون مادة قيحية، ويخاف على تلوث المادة في الورم وفساد العضو إذا طالَّت مدة شفاء الورم، ويُفضل إخراج المادة القيحية الرديئة والمفسدة للعضو وذلك عن طريق البط، أي شق الورم.

يروى عن الإمام علي أنه قال: «دخلت مع رسول الله على رجل يعود، بظهره ورم فقالوا: يا رسول الله، بهذه مده، قال: «بُطُّوا عنه»، قال علي: «فما برحت حتى بُطَّت، والنبي شاهد».

ويذكر أن للبط أي شق الورم، فوائد منها إخراج المادة المفسدة، ومنع تجمع مواد أخرى تؤذيها وتقويها.

قيل إن قوماً مروا بشجرة فأكلوا منها، فكأنما صُرَّت بهم ريح فأجمدتهم، فقال النبي: «قرسوا الماء في الشنان، وصبوا عليهم فيما بين الأذنين». (قرسوا الماء أي برّدوه) (الشنان هي القرب).

إن هذا العلاج جيد في بلاد حارة كبلاد الحجاز، وصب الماء في الوقت المذكور على لسان النبي هو أبرد أوقات اليوم، ممّا يقوي القوة الدافعة في البدن.

قيل عن النبي أنه قال: «لا تُدبِعُوا النظر إلى أهل البلاء والمجذومين، فإن ذلك يحزنهم، ولا تدخلوا عليهم، وإذا مررتهم بهم فأسرعوا المشي لا يصيبكم ما أصابهم».

إن الجذام - البرص - من العلل المعدية، والمجذوم والمسلول يُسقم برائحته، ومن شفقة النبي محبة على الأمة ونهيجه لهم، نهاهم عن الأسباب التي تعرضهم للإصابة بالعدوى، واليوم ينصح الأطباء بعدم مجالسة المجذوم أو المسلول.

هدي الرسول في علاج الرمد

الرمد، ورم يصيب الطبقة الملتحمة من العين وهو يياضها الظاهر.

ورد في الأخبار أن النبي حمى علياً من تناول الرطب لما أصابه الرمد، وحمى صهيياً من التمر وهو مُصاب بالرمد، وذكر كذلك: «أنه إذا رمدت عين امرأة من نساء النبي، لم يأتها حتى تبرأ عينها».

تحدث القدماء، أنه كما يرتفع من الأرض إلى الجو بخاران، أحدهما جاف والآخر رطب، ينعقدان سحاباً متراكماً، كذلك يرتفع من قعر المعدة إلى منتهائها مثل ذلك، فيمنعان النظر ويتولد عنهما علل شتى، فإن قويت مناعة الجسد - قوته - على ذلك:

- دفعته إلى الخياشيم: أحدث الزكام.

- وإن دفعته إلى اللهاة والمنخرين: أحدث الخناق.

- وإن دفعته إلى الجنب: أحدث الشوصة (ورم في حجاب الأضلاع).

- وإن دفعته إلى الصدر: أحدث النزلة.

- وإن دفعته إلى القلب: أحدث الخبطة.

- وإن دفعته إلى العين: أحدث رمداً.

- وإن انحدر إلى الجوف: أحدث السيلان.

- وإن دفعته إلى منازل الدماغ: أحدث النسيان.

- وإن ترطبت أوعية الدماغ منه، وامتلات به عروقه: أحدث النوم الشديد
ولذلك كان النوم رطباً والسهر يابساً.

- وإن طلب البخار النفوذ من الرأس لم يقدر عليه: أعقبه الصداع والسهر.

- وإن مال البخار إلى أخلة شقبي الرأس: أعقبه الشقيقة - الصداع النصفي.

- وإن برّد منه حجاب الدماغ أو سخن أو ترطب: أحدث العطاس.

- وإن أهاج الرطوبة البلغمية فيه حتى غلب الحار الغريزي: أحدث
الإغماء.

- وإن أهاج المرة السوداء حتى أظلم هواء الدماغ: أحدث الوسواس.

- وإن أفاض ذلك إلى مجاري العصب: أحدث الصرع الطبيعي.

- وإن ترطبت مجامع عصب الرأس وفاض ذلك في مجاريه: أعقبه الفالج.

- وإن كان البخار من مرة صفراء ملتهبة محمية للدماغ: أحدث البرسام (أي
التهاب في الحجاب الذي بين القلب والكبد).

- وإن شركه الصدر في ذلك: كان مرساماً (السرسام ورم في حجاب
الدماغ يحدث عنه حمى واختلاط في الدهن).

الجماع وهدى النبي في ذلك:

كان هدى الرسول وإرشاده في هذا الموضوع يدور حول حفظ الصحة ومسرة النفس والوصول إلى الهدف الذي وُضع لأجلها.

وضع الجماع في الأصل لتحقيق ثلاثة أهداف:

- دوام النوع الإنساني وحفظ النسل.

- إخراج الماء من الجسم، لأن في بقاءه ضرر للجسم، كما أن بقاء المنى في البدن يحدث أضراراً رديئة.

- نيل اللذة.

قيل بأن من يترك الجماع لفترة طويلة تضعف قوة أعصابه وتعسر حركاته ويصاب بكآبة.

حدث الرسول أمته على التزويج وقال: «يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة: فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحفظ للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء».

وقال: «من أراد أن يلقى الله طاهراً مطهراً، فليتزوج الحرائر».

كيف يختار الزوج الزوجة؟

قال الرسول: «لدينا متاع، وخير متاع الدنيا، المرأة الصالحة».

سُئل الرسول: أي النساء خير؟

قال: «التي تسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه فيما يكره في نفسها وماله».

وفي الصحيحين جاء عن النبي قوله:

«تُنكح المرأة: لِمَالِها، وَلِحَسْبِها، وَلِجَمَالِها، وَلِدِينِها، فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ، رُبَّتْ يَدَاكَ». وقال كذلك: «تزوجوا الودود الولود، فإني مكاثر بكم الأمم».

أوصى الرسول أن يعتمد الإنسان إلى الغسل والوضوء بعد الجماع، لأنه في ذلك نشاط وطيب للنسل، وكمال الطهر والنظافة.

ونصح بعدم الجماع قبل هضم الطعام، وهو يُضَرُّ عند امتلاء البطن، ولكن ينبغي أن يجامع إذا اشتدت الشهوة، ولا ينبغي أن يستدعي الإنسان شهوة الجماع ويتكلفها ويجبر نفسه عليها، وليبادر إذا اشتدت رغبته فيه، وليحذر جماع العجوز والصغيرة، والتي لا شهوة لها، والمريضة والقبیحة والبغيضة، فجماع هؤلاء يوهن القوى وجماع الحائض حرام وأنه مضر جداً، والطب يحذر منه.

مما تقدم، نستنتج أن أخلاط البدن والرأس تكون متحركة وهائجة في حال الرمد والجماع، مما يزيد حركتها وثورانها، إن ذلك حركة للبدن وللروح ولقوة البدن، فالجماع حركة كلية عامة، يتحرك فيها البدن وقواه وأخلاطه وطبيعته والروح والنفس، فكل حركة مثيرة للأخلاط، توجب دفعها وسيلانها إلى الأعضاء الضعيفة، ونعتبر العين في حال رمدها الضعيفة ما يكون، تضرها حركة الجماع.

علاج رمد العين يكون بإزالة الراحة والسكون، عدم مس العين وعدم حكها، ورد في سنن ابن ماجه عن النبي ﷺ أنه قال:

«قَدِمْتُ عَلَى النَّبِيِّ وَبَيْنَ يَدَيْهِ خَبِزٌ وَتَمْرٌ».

فقال: «أَذُنْ فَكُلْ».

فأخذت تمرأ فأكلت، فقال:

«أَتَأْكُلُ تَمْرأً وَبِكَ رَمْدٌ؟»!

فقلت: «يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَمْضِعْ مِنَ النَّاحِيَةِ الْآخَرَى، فَتَبَسَّمَ رَسُولُ اللَّهِ».

(في الرطب - التمر - ثقل على المعدة).

قال النبي:

«مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءٌ أَشَرَ مِنْ بَطْنِهِ».

«المؤمن يأكل بمعي واحد والمناقق بسبعة أمعاء».

«ويل للناس من القبيين».

فقيل: وما هما يا رسول الله؟ قال: «الحلق والفرج».

قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [سورة الأنبياء، الآية ٣٠].

إن الماء مادة الحياة، وإذا حصل للإنسان عطش، تراجعت قواه وخفت حركته ونشاطه وقدرته ورغبته للطعام، ولا يتم الغذاء إلا بوجود الماء. يُفضل الماء البارد، خاصة إذا خالطه عسل أو زبيب أو تمر، وهذا كان أحبّ الشراب للرسول، أما الماء الفاتر فينفع المعدة، والماء البائس أنفع، والماء الذي في آنية فخارية يرشح الدُّ من الذي لا يرشح.

نهى الرسول أن يُشرب الماء اغترافاً باليد، أو كرمه ونحن على بطوننا كالذي يشرب من النهر، وفي ذلك قال: «لا يُلغ أحدكم كما يُلغ الكلب».

وكان من هديه أن يُشرب الماء والإنسان جالس، ونهى عن الشرب وقوفاً حيث لا يحصل الري التام، ولا يستقر في المعدة.

كما أوصى الرسول أن يتنفس الشارب أثناء تناوله الماء، وفي ذلك قال:

«إنه أروى وأمرأ وأبرأ» (إن تردّد أنفاس الشارب في القدح يكسبه رائحة كريهة).

أي أن يتنفس خارج القدح ثم يعود إلى الشراب، وفي ذلك قال:

«إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في القدح، ولكن: ليُبْنِ الإناء عن فيه».

وفي هذا القول حكم وفوائد مهمة للإنسان، فإنه أسلم للمعدة، وأفضل من تناوله دفعة واحدة مما يؤذي المعدة والكبد، خاصة في شدة الحر، ومن أضرار شرب الماء دفعة واحدة، الخوف من إنسداد مجرى الشراب، فيغص به، فإذا تنفس رويداً ثم شرب، أمن من ذلك، ومن المعروف أن ورود الماء دفعة واحدة إلى المعدة يؤثر على الكبد ويؤلمها ويضعف حرارتها.

ومن قوله:

«لا تشربوا نفساً واحداً، كشرب البعير، ولكن: اشربوا مثني وثلاث، وسقوا إذا أنتم شربتم، واحمدوا إذا أنتم فرغتم».

كذلك أرشد الرسول المؤمنين، بالتسمية في أول الطعام والشراب، وحمد الله في آخره.

رؤي أنّ الرسول كان يهدي وينصح حول كيفية الجلوس على الطعام، وقال في ذلك:

«لا أكل متكئاً».

وقال: «إنما أجلس كما يجلس العبد، وأكل كما يأكل العبد».

وكان يأكل بأصابعه الثلاث (الإبهام والسبابة والوسطى)، وكان يتدبر غذاءه بشكل لا يؤذي المعدة ولا تخرج الجسم عن صحته واعتداله، وفي ذلك قيل، أنه لم يكن يجمع قط بين: سمك ولبن، لبن وحامض، غذاءين حارين، غذاءين باردين أو لزجين، أو مسهلين، ولا بين غذاءين مختلفين مثل قابض ومسهل، سريع الهضم وبطيئته، ولا بين شوي وطبخ، ولا بين طري وقديد، ولا بين لبن وبيض، ولا بين لحم ولبن، كما تكثر في الرسول يأكل طعاماً في وقت شدة حرارته، ولا طبيخاً باثناً يسخن له في الغد، ولا شيئاً من الأطعمة المالحة كالكوامخ والمخللات والملوحات.

أمر الرسول بتناول العشاء ولو بكف من نمر، وفي ذلك قال:

«ترك العشاء مهزومة» (أي ضعف وكبر).

نهى عن النوم بعد الأكل مباشرة، وقال في ذلك: «إنه يقسي القلب».

ولهذا يوصي الأطباء، قديماً وحديثاً، ولمن أراد حفظ صحته، أن يمشي بعد العشاء ولو مائة خطوة، ولا ينام عقب العشاء، فإنه مضر جداً.

كذلك أوصى الرسول، بعدم شرب الماء على الطعام لأن في ذلك ضرر للمعدة وإفساد للطعام، خاصة إذا كان الماء حاراً أو بارداً، فإنه رديء جداً، كما كان يكره شرب الماء عقيب الرياضة أو التعب، وعقيب الجماع وعقيب الطعام وقبله، وعقيب أكل الفاكهة، وعقيب الحمام، وعند القيام من النوم، كل هذا منافع لحفظ الصحة.

كيف تدبّر الرسول أمر النوم؟

رُوي أنَّ النبي كان ينام أوّل الليل، ويستيقظ في منتصف الليل، حيث يقوم، يتوضأ ويُصلّي، وبذلك يكون جسده الطاهر قد نال نصيبه من النوم والراحة، وهذا يقيد جداً القلب، والجسد، والدنيا والآخرة.

كان ينام إذا طلبت نفسه النوم، وكان ينام على جنبه الأيمن، ذاكراً الله حتى تغفر عيناه، واضعاً يده تحت خده.

أفضل حالات النوم هو إمساك النائم عن إحضار أفكار وقوى حسية، وترك البدن يسترخي ويرتاح.

النوم، سكون الجوارح وراحتها من تعب النهار وأعماله، وإزالة الإعياء عن الجسد، وكثرة النوم على الجانب الأيسر تضر بالقلب، بسبب ميل الأعضاء الداخلية إليه، أردأ أنواع النوم على الظهر، (إنما الاستلقاء على الظهر قليلاً للراحة لا تضر). وأسوأ أنواع النوم هي الانبطاح على البطن والوجه، رُوي أنَّ الرسول مرّ على رجل نائم في المسجد، منبطح على وجهه، فقال له: «قم - أقعد - فإنّها نومة جهنمية».

إنّ النوم المعتدل مريح للنفس، ونوم النهار سيء يورث الأمراض، ويفسد لون الوجه ويُرخي العصب، ويكسل الجسد، ويُضعف الشهوة (باستثناء النوم خلال الصيف)، وأسوأ أنواع نوم النهار، هو نوم أوّل النهار، والأسوأ منه هو نوم آخر النهار أي بعد العصر.

قيل: نوم النهار ثلاثة: (خلق، خرق، حمق)، فالخلق نوم الهاجرة، والخرق نومة الضحى، والحمق نومة العصر.

قيل: نومة الصبح تمنع الرزق، لأن ذلك وقت تطلب فيه الخليقة أرزاقها، وهو نوم مضر جداً بالبدن.

النوم في الشمس تثير الداء الدفين، ونوم الإنسان بعضه في الشمس والبعض الآخر في الظل رديء، وقيل أنَّ رسول الله نهى أن يقعد الرجل بين الظل والشمس.

إن لجوء الإنسان إلى الرياضة تفيد كافة أعضاء الجسم، خاصة أنها تبعد الفضلات من المعدة والأمعاء، وتحمل البدن على الخفة والنشاط، وتقوي المفاصل وتنشط عمل القلب، والرياضة المعتدلة هي المفيدة والمبعدة للأمراض. أما رياضة النفس، تحققها بالتعليم والتأديب والصبر والثبات والإقدام، وفعل الخير والتسامح والحب والإحسان، ومن رياضة البدن والنفس معاً هو - الصوم -.

في استعمال الحرير وارتدائه، أرشد الرسول كما جاء في الصحيحين ورواه الصحابة، وحيث أن الحرير متخذ من الحيوان، لذلك فهو يعد من الأدوية الحيوانية، وهو كثير المنافع، فهو يفرح القلب، يقوي البصر، يعدل حرارة الجسم، وروى: «رخص رسول الله لعبد الرحمن بن عوف والزبير بن العوام في لبس الحرير لحكمة كانت بهما» وذلك لمداواة الحكمة.

قبل بأن لبس الحرير خلق للنساء كالحلية والذهب، وحرم على الرجال لما فيه مفسدة تشبه الرجال بالنساء، وأما حرم لما يورثه: من الفخر والخيلاء والعجب، ومنهم من قال: حرم لما يورثه المبدن من الأنوثة والتخنث وضد الشهامة والرجولة.

مركز تحقيق التراث - مكتبة ابن خلدون - دمشق

روى عن أبي موسى الأشعري، (صحابي وأحد الحكمين اللذين رضي بهما الإمام علي ومعاوية بن أبي سفيان بعد حرب صفين) أنه قال عن النبي: «إن الله أحل لإناث أمتي الحرير والذهب، وحرمه على ذكورها».

وفي قول آخر ورد في صحيح البخاري ما يلي:

«نهى رسول الله عن لبس الحرير والديباغ وأن يجلس عليه، وقال: هو لهم في الدنيا ولكم في الآخرة».

في ذكر شيء من الأدوية والأغذية المفردة التي جاءت على لسان النبي (ص)

حرف الهمزة

أُتْرَج:

ثبت في الصحيح، عن النبي (ص) أنه قال: «من مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن، كمثل الأترجة: طعمها طيب، وريحها طيب».

وفي الأترج منافع كثيرة ~~تتعلق بغيره~~ أربعة أشياء: قشر، ولحم، وحمض، وبزر، ولكل واحد منها مزاج يخصه: فقشره حار يابس، ولحمه حار رطب، وحمضه بارد يابس، وبزره يابس.

ومن منافع قشره: أنه إذا جعل في الشياب منع السوس، ورائحته تصلح فساد الهواء والوباء. ويطيب الثكبة إذا أمسكها في الفم، ويحلل الرياح، وإذا جعل في الطعام كالأبازير: أعان على الهضم، فإن صاحب القانون: «وعصارة قشره تنفع من نهش الأفاعي شرباً، وقشره ضماداً، وخراقة قشره جلالة جيد للبرص» انتهى.

وأما لحمه: فملطف لحرارة المعدة، نافع لأصحاب المِرة الصفراء، قانع للبخارات الحارة، وقال الغافقي: «أكل لحمه ينفع البواسير» انتهى.

وأما حماضه: فقابض كاسر للصفراء، ومسكن للخفقان الحار، نافع من اليرقان شرباً واكتحالاً، قاطع للقيء الصفراوي، مشه للطعام، عاقل للطبيعة، نافع

في الإسهال الصفراوي، وعُصارة حُمَاضه يسكن غُلْمَةَ النساء، وينفع طِلَاءَ من الكَلْف، ويذهب بالقوبا. ويُستدل على ذلك من فعله الحبر: إذا وقع على الثياب قَلَعه وله قوة تُلطف وتقطع وتبرد، وتطفئ حرارة الكبد، وتقوي المعدة، وتمنع حدة المِرَّة الصفراء، وتزيل الغم العارض منها، وتسكن العطش.

وأما بزره: فله قوة محللة مجففة. وقال ابن ماسويه: «خاصية حبه: النفع من السموم القاتلة، إذا شرب منه وزنُ مثقالين مقشراً بماء فاتر، وطلاء مطبوخ، وإن دق ووضع على موضع اللسعة: نفع، وهو ملين للطبيعة، مطيبٌ للثكهة، وأكثر هذا الفعل موجوداً في قشره».

وقال غيره: «خاصية حبه: النفع من لسع العقارب، إذا شرب منه وزنُ مثقالين مقشراً بماء فاتر. وكذلك: إذا دق وضعه على موضع اللدغة».

وقال غيره: حبه يصلح للسموم ~~كلها~~ وهو نافع من لدغ الهوام كلها.

وذكر: «أن بعض الأكاسرة **غضب على قوم من الأطباء**، فأمر بحبسهم، وخبرهم أذما لا يزيد لهم عليهم، فاجتازوا الأثرج. ف قيل لهم: إنم اخترتموه على غيره؟ فقالوا: لأنه في العاجل رِيحان، ومنظره مفرح، وقشره طيب الرائحة، ولحمه فاكهة، وخمضه آدم، وحبه ترياق، وفيه دهن».

إنمد:

(إنمد): هو: حجر الكحل الأسود، يؤتى به من أصفيهاً وهو أفضله ويؤتى به من جهة الغرب أيضاً، وأجوده: السريع التفتيت الذي لفتاته بصيص أملس ليس فيه شيء من الأوساخ.

ومزاجه بارد يابس: ينفع العين ويقويها، ويشد أعصابها، ويحفظ صحتها، ويذهب اللحم الزائد في القروح ويدملها، وينقي أوساخها ويجلوها، ويذهب الصداع: إذا اكْتُحِل به مع العسل المائي الرقيق، وإذا دق وخلط ببعض الشحوم الطرية، ولطخ على حرق النار: لم تعرض فيه حُشْكْرِيشة، ونفع من التنقُط الحادث بسببه، وهو أجود أكحال العين لا سيما للمشايخ والذين قد ضعفت أبصارهم: إذا جُعل معه شيء من المسك.

إِذْخِرْ:

ثبت في الصحيح، عنه (ص)، أنه قال في مكة: «لا يَخْتَلِي خَلَقًا». قال له العباس رضي الله عنه: «إلا الإِذْخِرَ يا رسول الله؛ فإنه لَقَيْنَهُم وَلَبِيتَهُم». فقال: «إلا الإِذْخِرَ».

والإِذْخِرُ حَارٌّ في الثانية، يابسٌ في الأولى؛ لطيفٌ مفتَحٌ للسدد وأفواه العروق، يُدِرُّ البول والطَّمث، ويفتت الحصى، ويحلل الأورام الصُّلْبَةَ في المعدة والكبد والكُلَيْتَيْنِ: شرباً وضماداً. وأصله: يقوِّي عمودَ الأسنان والمعدة، ويسكن الغيثان ويَعْقِل البطن.

أَرْزُ:

فيه حديثان باطلان موضوعان على رسول الله (ص)، أحدهما: «أنه لو كان رجلاً لكان حليماً». الثاني: «كل شيء أخرجته الأرض ففيه داء وشفاة، إلا الأرز؛ فإنه شفاء لا داء فيه». ذكرتهما نبيها وتحذيراً من نسبتها إليه (ص).

وبعد: فهو حار يابس، وهو أشدُّ الحارِّ يابساً، وهو أشدُّ الحارِّ يابساً، وأحدهما خلطاً: يَشْدُ البطن شداً يسيراً، ويقوِّي المعدة ويدبغها، ويمكث فيها. وأطباء الهند تزعم: أنه أحمدُ الأغذية وأنفعها إذا طُبِّخَ باللبان البقر. وله تأثيرٌ في خصب البدن، وزيادة المنى وكثرة التغذية، وتصفية اللون.

أَرْزُ:

بفتح الهمزة وسكون الراء، وهو: الصُّتُور، ذكره النبي (ص) في قوله: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ مَثَلُ الْخَامَةِ مِنَ الزَّرْعِ تُقْبِئُهَا الرِّيحُ: تُقِيمُهَا مَرَّةً، وَتُمْلِئُهَا أُخْرَى، وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ مَثَلُ الْأَرْزَةِ: لَا تَزَالُ فَانِمَةٌ عَلَى أَصْلِهَا، حَتَّى يَكُونَ أَنْجِعَافُهَا مَرَّةً وَاحِدَةً».

وحَبُّه حار رطب، وفيه إنضاجٌ وتليينٌ وتحليل، ولذعٌ يذهب بنقعه في الماء، وهو عسرُ الهضم، وفيه تغذيةٌ كثيرةٌ، وهو جيدٌ للسعال ولتنقية رطوبات الرئة، ويَزِيدُ في المنى، ويولِّدُ مغصاً، وتزيادُه: حَبُّ الرمان المُرُّ.

حرف الباء

بِاذْنِجَان:

في الحديث الموضوع المختلق على رسول الله (ص): «البِاذْنِجَان لما أكل له». وهذا الكلام مما يُستقبح نسبه إلى آحاد العقلاء، فضلاً عن الأنبياء.

وبعد، فهو نوعان: أبيض وأسود. وفيه خلاف: هل هو بارد؟ أو حار؟ والصحيح: أنه حار. وهو مولد للسوداء والبواسير والسُّدَد والسرطان والجُذام. ويُفسد اللون ويسوده، ويضر بتنن القم، والأبيض منه المستطيل عارٍ من ذلك.

بُسْر:

ثبت في الصحيح: «أن أبا الهيثم بن التيهان لما ضافه النبي (ص) وأبو بكر وعمر رضي الله عنهما، جاءهم بعَذْق - وهو من النخلة كالعنقود من العنب - فقال له: هلاً انتقيت لنا من رطبه! فقال: أحببت أن تنتقوا من بسره ورطبه».

البسر حار يابس، ويُسبه أكثر من حره، ينشف الرطوبة، ويدبغ المعدة، ويحبس البطن، وينفع اللثة والقم، ~~وأنه كان حاراً~~ وكثرة أكله وأكل البلح يحدث السُّدَد في الأحشاء.

بَصَل:

روى أبو داود في سننه، عن عائشة رضي الله عنها: أنها سُئِلَتْ عن البصل، فقالت: إن آخر طعام أكله (ص)، كان فيه بصل.

وثبت عنه في الصحيحين: «أنه منع أكله من دخول المسجد».

والبصل حار في الثالثة، وفيه رطوبة فضليّة، وينفع من تغير المياه، ويدفع ريح السُّموم، ويفتق الشهوة، ويقوي المعدة، ويهيج الباه، ويزيد في المنى، ويحسن اللون، ويقطع البلغم، ويجلو المعدة.

ويزره يذهب البهق، ويدلك به حول داء الثعلب فينفع جداً. وهو بالملح يقلع الثآليل، وإذا شمه من شرب دواء مسهلاً: منعه من القيء والغثيان، وأذهب رائحة ذلك الدواء، وإذا تُسْعَط بمائه: نقى الرأس، ويقطر في الأذن: لثقل السمع

والطنين والقيح والماء الحادث في الأذنين. وينفع من الماء النازل في العينين اكتحالاً: يكتحل بزره مع العسل، ليباض العين.

والمطبوخ منه كثير الغذاء: ينفع من اليرقان والسعال وخشونة الصدر، ويدبر البول، ويلين الطبع، وينفع من عضه الكلب غير الكلب: إذا نُطِل عليها ماءه بملح وسذاب، وإذا احتُمِل: فتح أفواه البواسير.

وأما ضرره: فإنه يورث الشقيقة، ويصدع الرأس، ويولد أرياحاً، ويظلم البصر، وكثرة أكله تورث النسيان، ويفسد العقل، ويغير رائحة الفم والثكهة، ويؤذي الجليس والملائكة، وإماتته طبخاً تذهب بهذه المضرات منه.

وفي السنن: أنه (ص) أمر آكله وأكل الثوم: أن يُميتهما طبخاً، ويُذهب رائحته مضغ السذاب عليه.

بَطِيخٌ:

روى أبو داود والتومذني عن النبي (ص): أنه كان يأكل البَطِيخَ بالرُّطْبِ، يقول: «يَدْفَعُ حَرَّ هَذَا بَرْدَ هَذَا» وفي البَطِيخِ عِدَّةُ أَحَادِيثَ لَا يَصِحُّ مِنْهَا شَيْءٌ غَيْرُ هَذَا الْحَدِيثِ الْوَاحِدِ.

والمراد به: الأخضر. وهو بارد رطب، وفيه جلاء. وهو أسرع انحذاراً عن المعدة من القثاء والخيار. وهو سريع الاستحالة إلى أي خلط صادفه في المعدة. وإذا كان آكله مَحْرُوراً: انتفع به جداً، وإن كان مَبْرُوداً: دَفَعَ ضَرَرَهُ بَيَسِيرٍ مِنَ الزُّنْجِيلِ وَنَحْوِهِ.

وينبغي أكله قبل الطعام، وَيَتَّبَعُ بِهِ وَلَا عَشَى وَقِيّاً. وقال بعض الأطباء: إنه قبل الطعام يَغْسُلُ الْبَطْنَ غَسْلاً، وَيَذْهَبُ بِالْدَاءِ أَصْلًا.

بَلَخٌ:

روى الثَّسَالِيُّ وابن ماجة في مستنهما، من حديث هشام بن عروة، عن أبيه، عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله (ص): «كُلُوا الْبَلَخَ بِالثَّمَرِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ إِذَا نَظَرَ إِلَى ابْنِ آدَمَ يَأْكُلُ الْبَلَخَ بِالثَّمَرِ، قَوْلَ: بَقِيَ ابْنُ آدَمَ حَتَّى أَكُلَ

الحديث بالعتيق». وفي رواية: «كلوا البلح بالتمر، فإن الشيطان يحزن إذا رأى ابن آدم يأكله» يقول: عاش ابن آدم حتى أكل الجديد بالخلق. رواه البزار في مسنده، وهذا لفظه.

قلت: الباء في الحديث بمعنى «مع»؛ أي: كلوا هذا مع هذا.

قال بعض أطباء الإسلام: «إنما أمر النبي (ص) بأكل البلح بالتمر، ولم يأمر بأكل البُسْر مع التمر: لأن البلح بارد يابس، والتمر حار رطب، ففي كل منهما إصلاح للآخر. وليس كذلك البُسْر مع التمر: فإن كل واحد منهما حار، وإن كانت حرارة التمر أكثر». ولا ينبغي من جهة الطب الجمع بين حارين أو باردَيْن كما تقدم.

وفي هذا الحديث: التنبيه على صحة أصل صناعة الطب، ومراعاة التدبير الذي يصلح في دفع كيفيات الأغذية والأدوية بعضها ببعض، ومراعاة القانون الطبي الذي يحفظ به الصحة.

وفي البلح برودة وببوسة ~~وتحريك في النخلة~~ واللثة والمعدة، وهو رديء للصدر والرئة: بالخشونة التي فيه: بطيء في المعدة، يسير التغذية، وهو للنخلة كالبحر لشيء العنب وهما جميعاً يولدان رياحاً وقرأقر ونفخاً، ولا سيما: إذا شرب عليهما الماء. ودفع مضرتهما: بالتمر أو بالعسل والزبد.

بيض:

ذكر البيهقي في شعب الإيمان، أثراً مرفوعاً: «أن نبياً من الأنبياء شكّا إلى الله سبحانه الضعف، فأمره بأكل البيض». وفي ثبوته نظر.

ويختار من البيض الحديث على العتيق، وبيض الدجاج على سائر بيض الطير. وهو معتدل يميل إلى البرودة قليلاً.

قال صاحب القانون: «ومُخّه حار رطب، يولد دماً صحيحاً محموداً، ويغذي غذاءً يسيراً، ويسرع الانحدار من المعدة: إذا كان رخواً». وقال غيره: «مع البيض مسكن للألم، مُملَس للخلق وقصة الرئة، نافع للحلق والسعال

وقروح الرثة والكُلَى والمثانة، مذهب للخشونة لا سيما إذا أخذ بدهن اللوز الحلو، ومنضج لما في الصدر ملين له، مسهل لخشونة الحلق.

ويباضه إذا قطر في العين الوارمة وربما حاراً: برده ومسكن الوجع، وإذا لُطخ به حرق النار أول ما يعرض له: لم يدعه يتنقط، وإذا لُطخ به الوجه: منع من الاحتراق العارض من الشمس، وإذا خلط بالكندر ولُطخ على الجبهة: نفع من النزلة.

حرف القاء

تليئة:

قد تقدم: أنها ماء الشعير العطرون، وذكرنا منافعها، وأنها أنفع لأهل الحجاز من ماء الشعير الصحيح



قمر:

ثبت في الصحيح عنه (ص): «من تصبَّح بسبع تمرات وفي لفظ: من تمر العالية، لم يضره ذلك اليوم سُم ولا سحر». وثبت عنه أنه قال: «بيت لا تمر فيه جياغ أهله». وثبت عنه: أنه أكل التمر بالزبد، وأكل التمر بالخبز، وأكله مفرداً.

وهو حار في الثانية، وهل هو رطب في الأولى؟ أو يابس فيها؟ على قولين:

وهو: مقو للكبد، ملين للطبع، يزيد في الباء ولا سيما مع حب الصنوبر، ويبرئ من خشونة الحلق، ومن لم يعتده: كأهل البلاد الباردة فإنه يُورث لهم السدد، ويؤذي الأسنان، ويهيج الصداع، ودفع ضرره باللوز والخشخاش.

وهو من أكثر الثمار تغذيةً للبدن، بما فيه: من الجوهر الحار الرطب، وأكله على الريق يقتل الدود: فإنه مع حرارته فيه قوة ترياقية؛ فإذا أديم استعماله على الريق: جفف مادة الدود وأضعفه، وقلله أو قتله، وهو فاكهة وغذاء ودواء وشراب وخلوى.

تبيين:

لما لم يكن التين بأرض الحجاز والمدينة، لم يأت له ذكر في السنة. فإن أرضه تنافي أرض النخل. ولكن: قد أقسم الله به في كتابه، لكثرة منافعه وفوائده. والصحيح: أن القسم به هو التين المعروف.

وهو حار. وفي رطوبته ويبوسته قولان. وأجوده: الأبيض الناضج القشر: يجلو رمل الكلبي والمثانة، ويؤمن من السموم. وهو أغذا من جميع الفواكه، وينفع خشونة الحلق والصدر وقصة الرئة، ويغسل الكبد والطحال، وينقي الخلط البلغمي من المعدة، ويغذو البدن غذاء جيداً. إلا أنه يولد القمل: إذا أكثر منه جداً.

ويابس: يغذو وينفع المصيب، وهم مع الجوز واللوز محموذة. قال جالينوس: «إذا أكل مع الجوز والسذاب قبل أخذ السم القاتل: نفع وحفظ من الضرر».

حرف الثاء

ثريد:

الثريد وإن كان مركباً فإنه مركب من خبز ولحم، فالخبز أفضل الأقوات، واللحم سيد الإدام. فإذا اجتمعا: لم يكن بعدهما غاية.

وتنازع الناس: أيهما أفضل؟ والصواب: أن الحاجة إلى الخبز أكثر وأعم، واللحم أجل وأفضل؛ وهو أشبه بجوهر البدن من كل ما عداه، وهو طعام أهل الجنة، وقد قال تعالى لمن طلب البقل والقثاء والفوم والعدس والبصل: «أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير» ١٩. وكثير من السلف: على أن الفوم هو الحنطة، وعلى هذا: فالآية نص على أن اللحم خير من الحنطة. والله سبحانه أعلم.

ثوم:

هو قريب من البصل، وفي الحديث: «مَنْ أَكَلَهُمَا فَلْيُمِثْهُمَا طَبِخًا». وأهدي إليه طعام فيه ثوم، فأرسل به إلى أبي أيوب الأنصاري، فقال: يا رسول الله، تكرهه وترسل به إليّ! فقال: «إني أناجي من لا تناجي».

وبعد: فهو حار يابس في الرابعة، يسخن إسخاناً قوياً، ويجفف تجفيفاً بالغا نافعاً للمبرودين ولمن مزاجه بلغمي، ولمن أشرف على الوقوع في الفالج. وهو مجفف للمني، مفتح للسدد، محلل للرياح الغليظة، هاضم للطعام، قاطع للعطش، مطلق للبطن، مُدِرٌّ للبول يقوم في لسع الهوام وجميع الأورام الباردة، مقام الثرياق. وإذا دُق وعمل به ضمادٌ على نهش الحيات، أو في لسع العقارب: نفعها، وجذب السموم منها، ويسخن البدن، ويزيد في حرارته، ويقطع البلغم، ويحلل النفخ، ويصفي الحلق، ويحفظ صحة أكثر الأبدان، وينفع من تغير الحياة والسعال المزمن. ويؤكل نيئاً ومطبوخاً وطشوناً، وينفع من وجع الصدر من البرد، ويخرج العلق من الحلق. وإذا دُق مع العسل والمِلح والعسل، ثم وضع على الضرس المتأكل: فثته وأسقطه؛ وعلى الضرس الوجع، سكن وجعه، وإن دُق منه مقدار درهمين، وأخذ مع ماء العسل أخرج البلغم والدود، وإذا طلي بالعسل على البهق: نفع.

ومن مضاره: أنه يصدع ويضر الدماغ والعينين، ويضعف البصر والباءة، ويعطش، ويهيج الصفراء، ويجفف رائحة الفم، ويذهب رائحته: أن يمزج عليه ورق الشذاب.

حرف الجيم

جبن:

في السنن عن عبد الله بن عمر: أتى النبي (ص) بجبنة، في ثبوك، فدعا بسكين، وسُمِّي وقطع. رواه أبو داود. وأكله الصحابة رضي الله عنهم بالشام والعراق.

والرطْبُ غيرُ المملوح: جيدٌ للمعدة، هَيِّنُ السلوك في الأعضاء؛ يزيد في اللحم، ويلين البطن تلييناً معتدلاً، والمملوح أقلُّ غذاءً من الرطْب؛ وهو رديءٌ للمعدة، مؤذٍ للأمعاء، والعتيق يَعْقِلُ البطن، وكذا المشويّ وينفع القروح، ويمنع الإسهال.

وهو بارد رطب. فإن استعمل مشوياً: كان أصلحَ لمزاجه، فإن النار تُصلحه وتعذله وتلطّف جوهره، وتطيب طعمه ورائحته، والعتيق المالح حار يابس، وشبّه يُصلحه أيضاً: بتلطيف جوهره، وكسر خرافته، لما تجذبه النار منه: من الأجزاء الحارة اليابسة المناسبة لها، والمملّح منه يهزل، ويولد خصاءة الكلى والمثانة، وهو رديءٌ للمعدة، وخلطه بالملطّفات أردأ: بسبب تنفيذها له إلى المعدة.



حبة السوداء:

ثبت في الصحيحين - من حديث أبي سلمة، عن أبي هريرة رضي الله عنه - أن رسول الله (ص)، قال: «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء، إلا السام. والسام: الموت».

(الحبة السوداء هي: الشونيز، في لغة الفرس، وهي: الكمون الأسود، وتسمى: الكمون الهندي). وحكى الهروي: أنها الحبة الخضراء، ثمرة البُطم، وهو وهم والصواب: أنها الشونيز.

وهي كثيرة المنافع جداً. وقوله: «شفاء من كل داء» مثل قوله تعالى: ﴿تدمر كل شيء بأمر ربها﴾ كل شيء يقبل التدمير؛ ونظائره. وهي نافعة من جميع الأمراض الباردة، وتدخل في الأمراض الحارة اليابسة بالعرض، فتوصل قوى الأدوية الباردة الرطبة إليها، بسرعة تنفيذها: إذا أخذ يسيرها.

حَلْبَةُ:

يذكر عن النبي (ص): «أنه عاد سعد بن أبي وقاص - رضي الله عنه - بمكة، فقال: ادعوا له طبيباً، فدُعِيَ الحارث بن كلدة، فنظر إليه فقال: ليس عليه بأس، فاتخذوا له قَرِيقَةً - وهي: الحلبة مع تمر عَجْوَةٍ رَطْبَةٍ يُطْبَخَانِ فَيُخْسَاهُمَا - ففعل ذلك فبرأ».

وقوة الحلبة من الحرارة في الدرجة الثانية، ومن اليبوسة في الأولى.

وإذا طبخت بالماء لُبِثَ الحلق والصدر والبطن، وتُسَكَّنُ السعال والخشونة والرُّبُو وحُسْرُ النَّفْسِ، وتزيد في الباء، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير، مُخَدِّرة الكَيْمُوسَاتِ المُرْتَكِبَةِ في الأمعاء، وتحلل البلغم اللزج من الصدر، وتنفع من الدَّبِثِيلَاتِ وأمراض الرئة، وتعمل لهذه الأذواء في الأحشاء، مع السمن والفانيد.

وإذا شربت مع وزن خمسة قِراَصٍ مَرَّةً مَرَّةً أدْرَتِ الحَيْضَ، وإذا طبخت وغُسِلَ بها الشعرُ: جَعْدَتُهُ وأَذْهَبَتِ الحَزَازَ.

ودقيقُها إذا خُلِطَ بالنطرون والخل، وضُمِدَ به: حُلِّلَ ورم الطحال، وقد تجلس المرأة في الماء الذي طبخت فيه الحلبة، فتنتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه، وإذا ضُمِدَ به الأورام الصلبة القليلة الحرارة: نفعها وحللتها، وإذا شُربَ ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح، وأزلق الأمعاء.

وإذا أكلت مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين، على الريق: حللت البلغم اللزج على الريق: حللت البلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة، ونفعت من السعال المتطاوُل منه.

وهي نافعة من الحصر، مطلقاً للبطن وإذا وُضِعَتْ على الثَّغْرِ المَتَشَنِّجِ: أصلحته. ودهنها يتنفع إذا خُلِطَ بالشمع من الشَّقَاقِ العارض من البرد، ومنافعها أضعاف ما ذكرنا.

ويذكر عن القاسم بن عبد الرحمن، أنه قال: قال رسول الله (ص): «استشفوا بالحُلْبَةِ. وقال بعض الأطباء: لو علم الناس منافعها، لاشتروها بوزنها ذهباً».

حرف الخاء

خُبْزٌ:

ثبت في الصحيح، عن النبي (ص)، أنه قال: «تكون الأرض يوم القيامة خُبْزَةً واحدة، يتكفونها الجيَارُ بيده نُزْلاً لأهل الجنة».

وروى أبو داود في من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان أحب الطعام إلى رسول الله (ص) الشريد من الخُبْزِ، والشريد من الجبنس.

وروى أبو داود في سننه أيضاً من حديث ابن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله (ص): «وَدِدْتُ أَنْ هَبْدِي خُبْزَةً بِيضَاءً، مِنْ بُرَّةٍ سَمْرَاءَ: مُلْبَقَّةٍ بِسَمْنٍ وَلَبَنٍ. فقام رجل من القوم، فاتخذها فجاء به. فقال: «في أي شيء كان هذا السمن؟» فقال: في عَكَّةٍ ضَبُّ. فقال: «ارفعه».

خُلٌّ:

روى مسلم في صحيحه عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما: «أن رسول الله (ص) سأل أهله الإدام، فقالوا: ما عندنا إلا خُلٌّ، فدعا به، وجعل يأكل ويقول: نعم الإدام الخُلُّ نعم الإدام الخُلُّ». وفي سنن ابن ماجه عن أم سعيد رضي الله عنها، عن النبي (ص): «نعم الإدام الخُلُّ، اللهم: بارك في الخُلِّ، ولم يفتقر بيت فيه الخُلُّ».

الخل مركب من الحرارة والبرودة، وهي أغلب عليه. وهو يابس في الثالثة، قويّ التجفيف، يمنع من انصباب المواد، ويلطف الطبيعة.

وخلّ الخمر: ينفع المعدة الملتهبة، ويقمّع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتّالة؛ ويحلل اللبن والدم؛ إذا جمّدا في الجوف، وينفع الطحال، ويدبغ

المعدة، ويُعَقِّل البطن، ويقطع العطش، ويمنع الورم يريد أن يحدث، ويُعِين على الهضم، ويضاد البلغم، ويلطف الأغذية الغليظة، ويُرِقِّ الدم.

وإذا شرب بالملح: نفع من أكل القطر القتال، وإذا احتسب: قطع العلق المتعلق بأصل الحنك، وإذا تُمَضِّض به مسخناً: نفع من وجع الأسنان، وقوى اللثة.

وهو نافع للدَّاحس: إذا طلي به، والنملة، والأورام الحارة، وحرق النار، وهو مُشَّةٌ للأكل، مطيب للمعدة، صالح للشباب، وفي الصيف لسكان البلاد الحارة.

حرف الدال

دُهْنٌ:

ومن منافعه: أن يَجْلُوَ الأَسنان ويَكْشِفُهَا بهِجَةً، وَيُنْقِيَهَا من الصَّدَأِ وَمَنْ مَسَحَ بِهِ وَجْهَهُ وَرَأْسَهُ، لَمْ يُصِبْ خَصِيَّةً وَلَا سُنْفَاقًا، وإذا دهن به حَقَّوْهُ ومَذَاكِيرُهُ وما والاهَا: نفع من برد الكلبيَّةِ والنَّحْبِ والمَوَلَدِ.

حرف الذال

ذَرِيرَةٌ:

ثبت في الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها، قالت: «طُيِّبَت رسول الله (ص) بيدي بذَرِيرَةٍ، في حجة الوداع، لحَلِّهِ وإِحْرَامِهِ».

حرف الراء

رُطْبٌ:

قال الله تعالى لمريم: ﴿وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا فكلّي واشربي وقري﴾ (مريم: ٢٥، ٢٦).

وفي الصحيحين، عن عبد الله بن جعفر، قال: «رأيت رسول الله (ص) يأكل القثاء بالرطب». وفي سنن أبي داود، عن أنس، قال: «كان رسول الله (ص) يفطر على رطبات قبل أن يُصلي، فإن لم تكن رطبات: فتمرات، فإن لم تكن تمرات: حسا حنّوات من ماء».

طَبْعُ الرُّطْبِ الْمِيَاهُ: حار رطب يقوّي المعدة الباردة ويوافقها، ويزيد في الباه، ويخصب البدن، ويوافق أصحاب الأمزجة الباردة، ويتغذو غذاء كثيراً.

وهو من أعظم الفاكهة موافقة لأهل المدينة وغيرها: من البلاد التي هو فاكهتهم فيها وأنفعها للبدن: وإن كان من لم يعتده يُسرّع التعفن في جسده، ويتولد عنه دم ليس بمحمود، ويحدث في إكثاره منه صداع وسوداء، ويؤذي أسنانه، وإصلاحه بالسكتنجين ونحوه.



وفي فطر النبي (ص) من الصوم عليه أو على التمر أو الماء، تدبير لطيف جداً، فإن الصوم يُخلّي المعدة عن الغذاء فلا تجد الكبد فيها ما تجذبه وترسله إلى القوى والأعضاء، والحلو أسرع شيء وصولاً إلى الكبد، وأحبها إليها ولا سيما إن كان رطباً فيشتد قبولها له، فتنتفع به هي والقوى. فإن لم يكن فالتمر: لحلاوته وتغذيته. فإن لم يكن فحنّوات الماء: تطفئ لهيب المعدة وحرارة الصوم، فتنبه بعده للطعام، وتأخذه بشهوة.

رُمان:

قال تعالى: ﴿فيهما فاكهة ونخل ورمان﴾.

ويذكر عن ابن عباس موقوفاً ومرفوعاً: «ما من رمان، من رمانكم هذا، إلا وهو مُلقح بحبة من رمان الجنة». والموقوف أشبه، وذكر حرب وغيره، عن علي، أنه قال: «كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ المعدة».

حلّو الرمان حار رطب، جيد للمعدة، مقو لها بما فيه: من قبض لطيف، نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، وماؤه ملين للبطن، يتغذو البدن غذاء

فاضلاً يسيراً، سريع التحلل لرقته ولطافته، ويولد حرارة يسيرة في المعدة وريحاً، ولذلك يُمين على الباه، ولا يصلح للمُخسومين، وله خاصية عجيبة: إذا أكل بالخبز يمنعه من الفساد في المعدة.

وحامضه بارد يابس، قابض لطيف، ينفع المعدة الملتهبة، ويُدبر البول أكثر من غيره: من الرمان، ويسكن الصُّفراء، ويقطع الإسهال، ويمنع القيء، ويلطف الفضول، ويطفىء حرارة الكبد، ويقوي الأعضاء، نافع من الخفقان الصفراوي، والآلام العارضة للقلب وقم المعدة. ويقوي المعدة؛ ويدفع الفضول عنها، ويطفىء المرّة الصفراء والدم.

وإذا استخرج ماؤه بشحمه، وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمُرهم، واكتحل به: قطع الصفرة من العين، ونقاها من الرطوبات الغليظة، وإذا لُطخ على اللثة: نفع من الأكلة العارضة لها، وإن استخرج ماؤها بشحمها: أطلق البطن، وأخذ الرطوبات الغليظة المُرّة ونفع من حميات الغب المتطاولة.

وأما الرومان المرّ، فمتوسط طبعاً وفعلًا بين النوعين، وهذا أميل إلى لطافة الحامض قليلاً، وحبّ الرمان مع العسل جلاءٌ للداحس والقروح الخبيثة، وأقماغه للجراحات، قالوا: ومن ابتلع ثلاثة من جُنبذ الرمان في كل سنة، أمن الرمد سنةً كلها.

زَيْحَانُ:

قال تعالى: ﴿فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَاتُ نَعِيمٍ﴾.
وقال تعالى: ﴿وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ﴾.

وفي صحيح مسلم - عن النبي (ص) -: من غوض عليه زَيْحَانٌ فلا يردّه؛ فإنه خفيف المحمل، طيب الرائحة.

وفي سنن ابن ماجه من حديث أسامة رضي الله عنه، عن النبي (ص) أنه قال: «الْأَمْشَمَرُ لِلْجَنَّةِ؛ فَإِنَّ الْجَنَّةَ لَا خَطَرَ لَهَا. هِيَ وَرَبُّ الْكَعْبَةِ: نَوْرٌ يَتَلَالَا، وَزَيْحَانَةٌ تَهْتَرُ، وَقَصْرٌ مَشِيدٌ، وَنَهْرٌ مُطَرَّدٌ، وَنَمْرَةٌ تُصَيِّجَةٌ، وَزَوْجَةٌ حَسَنَاءُ جَمِيلَةٌ، وَحُلُلٌ كَثِيرَةٌ، وَمَقَامٌ فِي أَبَدٍ فِي دَارٍ سَلِيمَةٍ، وَفَاكُهُةٌ وَخُضْرَةٌ، وَخَبْرَةٌ وَنِعْمَةٌ، فِي

مَحَلَّةٌ عَالِيَةٌ بِهَيْئَةٍ، قَالُوا: نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ، نَحْنُ الْمَشْمُرُونَ لَهَا، قَالَ: قُولُوا: إِنْ شَاءَ اللَّهُ، فَقَالَ الْقَوْمُ: إِنْ شَاءَ اللَّهُ.

الريحان: كل نبت طيب الريح، فكلُّ أهل بلد يخصصونه بشيء من ذلك: فأهل الغرب يخصصونه بالآس، وهو الذي يعرفه العرب، من الريحان. وأهل العراق والشام يخصصونه بالحبق.

حرف الزاي

زَيْبٌ:

رُوي فيه حديثان لا يَصْحَاحَان، (أحدهما): «نِعَمَ الطَّعَامُ الزَّيْبُ: يَذْهَبُ النَّصَبُ، وَيَشُدُّ الْعَصَبُ، وَيُطْفِئُ الْغَضَبُ، وَيُصْفِي اللَّوْنُ، وَيُصَيِّبُ التَّكْهَةُ» وهذا أيضاً لا يصح فيه شيء عن رسول الله (ص).

وبعد: فأجودُ الزَّيْبِ ما كَبُرَ جَنْمُهُ، وسين شحمه ولحمه، ورقُّ قشره، وتُزَعُ عَجْمُهُ، وصغُرُ حَبِّهِ، ويجزَمُ الزَّيْبُ حار رطب في الأولى، وحبه بارد يابس، وهو كالعنب المتخذ منه: المحلُوُّ منه حار والحامض قابض بارد، والأبيض أشد قابضاً من غيره، وإذا أكل لحمه: وافق قصبة الرئة، ونفع من السعال ووجع الكلى والمثانة، ويقوّي، ويلين البطن.

والمحلُوُّ اللحم أكثرُ غذاء من العنب، وأقلُّ غذاء من التين اليابس، وله قوة منضجة هاضمة، قابضة محللة باعندال. وهو بالجملة: يقوي المعدة والكبد والطحال، نافع من وجع الحلق والصدر والرئة والكلى والمثانة.

وأعدله: أن يؤكل بغير حبه، وهو يغذي غذاء صالحاً، ولا يسدُّ كما يفعل التمرُ وإذا أكل منه بعجيه: كان أكثر نفعاً للمعدة والكبد والطحال وإذا لُصِقَ لحمه على الأظافر المتحركة: أسرع قطعها، والمحلُوُّ منه وما لا عجلُم له نافع لأصحاب الرطوبات والبلغم، وهو يخصب الكبد وينفعها بخاصيته.

وفيه نفع للحفظ، قال الزُّهري: «من أحب أن يحفظ الحديث، فليأكل الزبيب». وكان المنصور يذكر عن جده عبد الله بن عباس: عجمه داء، ولحمه دواء».

زَنْجَبِيلٌ:

قال تعالى: ﴿وَيَسْقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾.

وذكر أبو نعيم في كتاب الطب النبوي من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: «أهدى ملك الروم إلى رسول الله (ص) جُرَّةَ زَنْجَبِيلٍ، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة».

الزنجبيل حار في الثانية، رطب في الأولى، مسخن، معين على هضم الطعام، ملين للبطن قليلاً معتدلاً، تنفع من سدد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة: أكلاً واكتحالاً، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة.

وبالجملة: فهو صالح للكبد والمعدة الباردتين المزاج، وإذا أخذ مع السكر وزن درهمين بالماء الحار، أسهل فضولاً لزجة لعابية، ويضع في المعجونات التي تحلل البلغم وتذيبه.

والمزّي منه حار يابس، يهيج الجماع، ويزيد المنى، ويسخن المعدة والكبد، ويعين على الاستمرار، وينشف البلغم الغالب على البدن، ويزيد في الحفظ، ويوافق برودة الكبد والمعدة: يزيد بلثتها الحادثة من أكل الفاكهة، ويطبّب الثكّة، ويدفع به ضرر الأطعمة الغليظة الباردة.

زَيْتٌ:

قال تعالى: ﴿يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مَبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾.

وفي الترمذي وابن ماجه - من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي (ص) قال: «كلوا الزيت، وادخنوا به» فإنه من شجرة مباركة، لا يبهتي

وابن ماجه أيضاً، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله (ص): «اتخذوا بالزيت وأدهنوا به، فإنه من شجرة مباركة».

الزيت حار رطب في الأولى، وغليظ من قال: يابس، والزيت بحسب زيتونه، فالمعتصر من التضييج أهدله وأجوده؛ ومن الفج فيه برودة ويؤسة، ومن الزيتون الأحمر متوسط بني الزيتين، ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال، وينفع من السموم، ويطلق البطن، ويخرج الدود، والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً، وما استخرج منه بالماء فهو أقل حرارة والطف، وأبلغ في النفع، وجميع أصنافه مليئة للبشرة، وتبطل الشيب.

وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار، ويثد اللثة، وورقه ينفع من الحمرة والنملة والقروح والوبخة والشرى، ويمنع العرق، ومنافعه أضعاف ما ذكرناه.



سفرجل:

السفرجل بارد يابس، ويختلف في ذلك باختلاف طعمه. وكله بارد قابض، جيد للمعدة. والحلو منه أقل برذاً ويؤساً، وأميل إلى الاعتدال، والحامض أشد قبضاً ويؤساً ويرداً، وكله يسكن العطش والقيء، ويثير البول، ويعقل الطبع، وينفع من قرحة الأمعاء، ونفث الدم، والهَيْضَة، وينفع من الغثيان، ويمنع من تصاعد الأبخرة: إذا استعمل بعد الطعام، وخرقة أغصانه وورقه المفسولة، كالتوتياء في فعله.

وهو قبل الطعام يقبض، وبعد يلين الطبع، ويسرع بانحدار الثقل، والإكثار منه مضر بالعصب، مولد للقولنج، ويطفئ اليررة الصفراء المتولدة في المعدة. وإن شوي: كان أقل لخشونته وأخف، وإذا قور وسطه، ونزع حبه، وجعل فيه العسل، وطين جرّه بالعجين، وأودع الرماد الحار نفع نفعاً حسناً. وأجود ما أكل مشوياً أو مطبوخاً بالعسل، وحبه ينفع من خشونة الحلق،

وقصبة الرئة، وكثير من الأمراض، ودهنه يمنع العرق ويقوي المعدة، والمريء منه تقوي المعدة والكبد، وتشد القلب، وتطيب النفس.

ومعنى «تجمُّ الفؤاد»: ثريحه. وقيل: تفتححه وتوسعه، من «جَمَمَ الماء» وهو: اتساعه وكثرته. و«الطخاء» للقلب مثل الغيم على السماء، قال أبو عبيد: «الطخاء: يَقلُّ ويغشا: تقول: ما في السماء طخاء، أي: سحاب وظلمة».

سَلَق:

السلق حار يابس في الأولى، وقيل: رطب فيها، وقيل: مركب منهما، وفيه برودة ملطفة، وتحليل وتفتيح، وفي الأسود منه قبض، ونفع من داء الثعلب، والكلف، الحزاز والثآليل، إذا طلي بمائه، ويقتل القمل، ويطلى به القوباء مع العسل، ويفتح سدد الكبد والشحال.

وأسوده يعقل البطن ولا سيما ~~عمر العدس~~ ^{عمر القلوب}، وهما رديتان، والأبيض يلين مع العدس ويحقق بمائه للإسهال ~~من القلوب~~ ^{من القلوب} مع المريء والثوابل، وهو قليل الغذاء، رديء الكيموس، يحرق الدم، ويصلحه الخل والخردل، والإكثار منه يولد القبض والنفخ.

سَمَك:

السماك البحري فاضل محمود لطيف، والطري منه بارد رطب، عسر الانهضام، يولد بلغمًا كثيرًا، إلا البحري وما جرى مجراه: فإنه يولد خلطًا محمودًا، وهو يخصب البدن، ويزيد في المنى ويصلح الأمزاج الحارة.

وأما المالح فأجوده: ما كان قرب العهد بالتملح، وهو حار يابس، وكلما تقدم عهده: ازداد حره ويبسه، والسلور منه كثير للزوجة، ويسمى: الجري، واليهود لا تأكله. وإذا أكل طرياً: كان مليناً للبطن، وإذا ملح وصق وأكل: صفي قصبة الرئة، وجود الصوت، وإذا دق ووضع من خارج: أخرج السلي والفضول من عمق البدن، من طريق أن له قوة جاذبة.

وماء ملح الجري المالح إذا جلس فيه من كانت به قرحة الأمعاء، في ابتداء العلة وافقه بجذبه المواد إلى ظاهر البدن، وإذا احتقن به، أبرأ من عرق النسا.

وأجود ما في السمك: ما قُرب من مؤخرها، والطريُّ السمين منه يخصب البدن لحمه وودكه.

في الصحيحين من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: بعثنا النبي (ص) في ثلثمائة راكب، وأميرنا أبو عبيدة بن الجراح رضي الله عنه، فأتينا الساحل، فأصابنا جوع شديد حتى أكلنا الخَبْط، فألقى لنا البحر حوتاً يقال لها: غنبر. فأكلنا منه نصف شهرٍ واشتدنا بؤدكه، حتى ثابت أجسامنا، فأخذ أبو عبيدة ضلعاً من أضلاعه، وحمل رجلاً على بعيه، ونصبه فمرَّ تحته.

صَفْن:

روى محمد بن جرير الطبري بإسناده من حديث صهيب، برفعه: «عليكم بالبان البقر: فإنها شفاء، وسمنها دواء، ولحمها داء». رواه عن أحمد بن الحسن الترمذي، حدثنا محمد بن موسى السائي، حدثنا دُفَاع بن دَغَل السدوسي، عن عبد الحميد بن صيفي بن صهيب، عن أبيه، عن جده، ولا يثبت ما في هذا الإسناد.

والسمن حار رطب في الأولى، وفيه جلاء يسير، ولطافة، وتفشية للأورام الحادثة من الأبدان الناعمة، وهو أقوى من الزبد في الإنضاج والتليين. وذكر جالينوس: أنه أبرأ الأورام الحادثة في الأذن، وفي الأرنبة. وإذا ذلك به موضع الأسنان: نبت سريعاً.

وإذا خلط مع عسل وتوزر مر: جلا ما في الصدر واثرة، والكيموسات الغليظة اللزجة، إلا أنه ضار بالمعدة: سيئاً إذا كان مزاج صاحبها بلغمياً.

وأما سمن البقر والمعز، فإنه إذا شرب مع العسل: نفع من شرب السم القاتل، ومن لدغ الحيات والعقارب، وفي كتاب ابن السني، عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، قال: لم يَشْتَفِ الناس بشيء أفضل من السمن.

حرف الشين

شَعِيرٌ:

روى ابن ماجه - من حديث عائشة قالت: كان رسول الله (ص) إذا أخذ أحداً من أهله الوُحْلُكُ أمر بالخساء من الشعر فضع، ثم أمرهم فحسوا منه، ثم يقول: إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو عن فؤاد السقيم: كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها. ومعنى يرتوه: يشده ويقويه. ويسرو: يكشف ويزيل.

وقد تقدم أن هذا هو: ماء الشعر المغلي، وهو أكثر غذاء من سويقه، وهو نافع للسعال وخشونة الحلق، صالح لقمع حدة الفضول، مُدِرٌّ للبول، جلاء لما في المعدة، قاطع للمعش، مُطْفِئَةٌ للحرارة. وفيه قوة يجلو بها وينطف ويحلل.

وصفته: أن يؤخذ من الشعر الجيد الموضوض مقدار، ومن الماء الصافي العذب خمسة أمثاله، ويُلقى في قدر نظيف، ويطح بنار معتدلة إلى أن يبقى منه خمسه، ويُصفى ويُستعمل منه مقدار الحاجة محلاً.

حرف الصاد

صَبْرٌ:

الصبر نصف الإيمان: فإنه ماهية مركبة من صبرٍ وشكرٍ. كما قال بعض السلف: الإيمان نصفان: نصف صبر، ونصف شكر، قال تعالى: ﴿إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾.

والصبر من الإيمان، بمنزلة الرأس من الجسد، وهو ثلاثة أنواع: صبرٌ على فرائض الله، فلا يضيعها، وصبر عن محارمه، فلا يرتكبها، وصبر على أقصيته وأقداره، فلا يتسخطها، ومن استكمل هذه المراتب الثلاث: استكمل الصبر ولذة الدنيا والآخرة ونعيمهما، والفوز والظفر فيهما فلا يصل إليه أحدٌ إلا على جسر الصبر، كما لا يصل أحد إلى الجنة إلا على الصراط، قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: خيرٌ عيشٌ أدركناه بالصبر.

حرف العين

عجوة:

في الصحيحين من حديث سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه، عن النبي (ص) أنه قال: «مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ نَعْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌ وَلَا سَحَرٌ».

وفي سنن الترمذي وابن ماجه - من حديث جابر وأبي سعيد رضي الله عنهما، عن النبي (ص) -: «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم، والكمأة من النَمْنِ، وماؤها شفاء للعين».

وقد قيل: إن هذا في عجوة المدينة وهي أحد أصناف التمر بها، ومن أنفع تمر الحجاز على الإطلاق، وهو صنف كريم ملز، متين الجسم والقوة، من ألين التمر وأطيبه وألذّه.

وقد تقدم ذكر التمر وطبيعته ومنافعه في حرف التاء، والكلام على دفع العجوة للسم والسحر فلا حاجة لإعادته  عَدَسٌ:

قد ورد فيه أحاديث كلها باطلة على رسول الله (ص)، لم يقل منها شيئاً، كحديث: «إنه قدس فيه سبعون نبياً، وحديث: «إنه يُرَقُّ القلب ويُغْرِز الدُّمعة، وإنه مأكول الصالحين».

وهو قرين الثوم والبصل في الذكر، وطبعه طبع المؤنث: بارد يابس، وفيه قوتان متضادتان؛ (إحدهما): يعقل الطبيعة (والأخرى): يُطْلِقُها. وقشره حار يابس في الثالثة، جريفي مطلق للبطن، وترياقه في قشره، ولهذا كان صحاحه أنفع من مطحونه، وأخف على المعدة، وأقل ضرراً، فإن ثبّه بطيء الهضم لبرودته وبيوسته.

وهو مولد للسوداء، ويضر بالماليخوليا ضرراً بيّناً، ويضر بالأعصاب والبصر.

وهو غليظ الدم، وينبغي أن يتجنبه أصحاب السوداء، وإكثارهم منه يولد لهم أدواء رديئة: كالوسواس، والجذام، وحمى الربيع، ويقلل ضرره السلق والأسفناخ، وإكثار الدهن، وأردأ ما أكل بالمكسود، ولتجنب خلط الحلاوة به فإنه يورث شدة كبدية، وإدمانه يظلم البصر لشدة تجفيفه، ويعسر البول، ويوجب الأورام الباردة، والرياح الغليظة، وأجوده: الأبيض السمين السريع النضاج.

وأما ما يظنه الجهال: أنه كان سباط الخليل الذي يقدمه لأضيافه، فكذب مفترى، وإنما حكى الله عنه الضيافة بالشوي، وهو: العجل الحنيذ.

فَسَلْ:

قد تقدم ذكر منافعه.

قال ابن جرير: قال الزهري: «عليك بالمثل، فإنه جيد للحفظ». وأجوده أصفاه وأبيضه، وألبنه حقه، وأصدقه حلاوة. وما يؤخذ من الجبال والشجر، له فضل على ما يؤخذ من البساتين وهو بحسب مرضي نخله.

عَنْ:

في الغبلائيّات من حديث حبيب بن يسار، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «رأيت رسول الله (ص) يأكل العنب خراطاً».

قال أبو جعفر العقيلي: «لا أصل لهذا الحديث». قلت: وفيه داود بن عبد الجبار أبو سليم الكوفي، قال يحيى بن معين كان يكذب.

ويذكر عن رسول الله (ص): «أنه كان يحب العنب والبطيخ».

وقد ذكر الله سبحانه العنب في ستة مواضع من كتاب في جملة نعمه التي أنعم بها على عباده، في هذه الدار، وفي الجنة، وهو من أفضل الفواكه وأكثرها منافع، وهو يؤكل رطباً ويابساً، وأخضر ويانعاً، وهو فاكهة مع الفواكه، وقوت مع الأقوات، وأدم مع الإدام، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة، وطبعه طبع الحببات: الحرارة والرطوبة، وجيده: الكبار ثلاثة، أحمد من المقطوف في

يومه فإنه مُنْفِخٌ مُطْلِقٌ لِلْبَطْنِ، والمعلَّقُ حتى يَضْمُرَ قَشْرُهُ، جيدٌ للغذاء، مقوٌّ للبدن. وغذاؤه كغذاء الثين والزبيب، وإذا أُلْفِيَ عَجَمُ العنب كان أكثرَ تلييناً للطبيعة، والإكثارُ منه مصدعٌ للرأس ودفعٌ مضرته: بالرمان المُرّ، ومنفعةُ العنب يُسهِّلُ الطبع، ويسمن ويغذو جيده غذاءً حسناً.

وهو أحدُ الفواكه الثلاث التي هي ملوك الفواكه هو والرُّطب والتين.

عَنْبَرٌ:

وأما العنبرُ الذي هو أحدُ أنواع الطيب، فهو من أفخر أنواعه بعد المسك، وأخطأ من قدَّمه على المسك وجعله سيدَ أنواع الطيب، وقد ثبت عن النبي (ص)، أنه قال في المسك: «هو أطيبُ الطيب». حتى إنه طيبُ الجنة، والكتبانُ التي هي مقاعدُ الصديقين هناك من مسكٍ لا من عنبرٍ.

والذي غرَّ هذا القائل: أنه لا يدخلُ التغيرُ على طول الزمان، فهو كالذهب، وهذا لا يدلُّ على أنه أفضلُ من المسك فإنه بهذه الخاصية الواحدة، لا يقاوم ما في المسك من الخواصِّ.

وبعد: فضروبه كثيرة، وألوانه مختلفة، فمنه: الأبيض والأشهب، والأحمر والأصفر، والأخضر والأزرق، والأسود وذو الألوان، وأجوده: الأشهب، ثم الأزرق، ثم الأصفر، وأردؤه الأسود.

وقد اختلف الناس في عنصره، فقالت طائفة: هو نبات ينبت في قعر البحر، فيبتلعه بعض دوابه، فإذا ثملت منه: قذفته زجيجاً، فيقذفه البحر إلى ساحله.

وقيل: كلُّ ينزل من السماء في جزائر البحر، فتلقيه الأمواج إلى الساحل، وقيل: روثُ دابة بحرية، تُشبه البقرة، وقيل: بل هو جُفَاء من جُفَاء البحر، أي: زَبْدٌ.

وقال صاحب القانون: «هو فيما يظن ينبع من عين في البحر. والذي يقال: أنه زبد البحر، أو روث دابة بعيدة انتهى».

ومزاجه حار يابس: مقو للقلب والدماغ والحواس وأعضاء البدن، نافع من الفالج واللقوة، والأمراض البلغمية، وأوجاع المعدة الباردة، والرياح الغليظة، ومن السدد: إذا شرب أو طلي به من خارج، وإذا تبخر به، نفع من الزكام والصُداع، والشقيقة الباردة.

هُودُ:

العود الهندي نوعان: أحدهما يستعمل في الأدوية، وهو: الكُست. ويقال له: القُسط. الثاني: يستعمل في الطيب ويقال له الألوّة.

وقد روى مسلم في صحيحه عن ابن عمر رضي الله عنهما: أنه كان يستجمرُ بالألوّة غير مطرّاة وبكافور بطرح معه، ويقول: هكذا كان يستجمر رسول الله (ص) وثبت عنه في صفة عمل الجنة: «مجامرهم الألوّة».

و(المجامر) جمع (مَجْمَر) يستعمل به من عود وغيره. وهو أنواع: أجودها الهندي، ثم الصيني، ثم الهندوسي، ثم المندلي، وأجوده: الأسود والأزرق الصُلب الرزّين الدسم، وأقله جودة: ما خف وطفا على الماء، ويقال: إنه شجر يقطع ويدفن في الأرض سنة، فتأكل الأرض منه ما لا ينفع، ويبقى عود الطيب لا تعمل فيه الأرض شيئاً، ويتعفن منه قشرة وما لا طيب فيه.

وهو حار يابس في الثالثة، يفتح السدد ويكسر الرياح، ويذهب بفضل الرطوبة ويقوي الأحشاء والقلب ويفرّجه، وينفع الدماغ، ويقوي الحواس، ويحبس البطن، وينفع من سلس البول الحادث عن برد المثانة.

قال ابن سنجون، العود أضراره كثيرة، يجمعها اسم الألوّة، ويستعمل من داخل وخارج، ويتجمر به مفرداً ومع غيره، وفي خلط الكافور به عند التجمير معنى طيب، وهو: إصلاح كل منهما بالآخر. وفي التجمير مراعاة جوهر الهواء وإصلاحه، فإنه أحد الأشياء الستة الضرورية، التي في صلاحها إصلاح الأبدان.

حرف القاف

قَصْبُ السُّكَّرِ:

جاء في بعض ألفاظ السنة الصحيحة، في الحوض: «ماءٌ أحلى من السكر». ولا يعرف «السكر» في الحديث، إلا في هذا الموضع.

والسكر حادث لم يتكلم فيه متقدمو الأطباء ولا كانوا يعرفونه ولا يصفونه في الأشربة وإنما يعرفون العسل ويدخلونه في الأدوية.

وقصبُ السكر حار رطب: ينفع من السعال ويجلو الرطوبة والمثانة، وقصبة الرئة. وهو أشد تلييناً من السكر. وفيه معونة على القيء، ويدير البول، ويزيد في الباء. قال عفار بن مسلم الصغار: من مص قصب السكر بعد طعامه، لم يزل يومه أجمع في سرور انتهى. وينفع من خشونة الصدر والحلق: إذا شوي. ويولد رياحاً دفعها: بأن يمشى ويغسل بماء حار.

والسكر حار رطب على الأصح، وقيل بـ «كبارد»، وأجوده: الأبيض الشفاف الطهيزد. وعتيقه الطف من جديده. وإذا طبخ ونزعت رغوته: سكن العطش والسعال. وهو يضر المعدة التي تتولد فيها الصفراء: لاستحالة إليها، ودفع ضرره: بماء الليمون، أو النازنج، أو الرمان اللقأ.

وبعض الناس يفضل على العسل: لقله حرارته ولينه. وهذا تعامل منه على العسل: فإن منافع العسل أضعاف منافع السكر، وقد جعله الله شفاء ودواء وإداماً وحلاوة، وأين نفع السكر في منافع العسل. من تقوية المعدة، وتليين الطبع، وإحداد البصر، وجلاء ظلمته، ودفع الخوانيق بالغرغرة به، وإبرائه من الفالج واللقوة، ومن جميع العلل الباردة: التي تحدث في جميع البدن من الرطوبات، فيجذبها من قعر البدن ومن جميع البدن. وحفظ صحته وتسخينه، والزيادة في الباء، والتحليل والجلاء وفتح أفواه العروق، وتنقية المعى، وإحداد الدود، ومنع التخم وغيره من العفن؛ والأدم النافع، وموافقة من غلب عليه

البلغم، والمشايخ، وأهل الأمزجة الباردة؟! وبالجمله: فلا شيء أنفع منه للبدن وفي العلاج، وعجن الأدوية وحفظ قواها، وتقوية المعدة، إلى أضعاف هذه المنافع، فأين للسكّر مثل هذه المنافع والخصائص، أو قريب منها؟!
كُرّاث:

فيه حديث لا يصح عن رسول الله (ص) - بل هو باطل موضوع -: «مَنْ أَكَلَ الْكُرَّاثَ ثُمَّ نَامَ عَلَيْهِ: نَامَ أَمْنًا مِنْ رِيحِ الْبَوَاسِيرِ: وَاعْتَزَلَهُ الْمَلِكُ - لَنْتَنَ نَكْهَتِهِ - حَتَّى يُصْبِحَ».

وهو نوعان: نَبَطِيٌّ وَشَامِيٌّ. فالنبطي هو: البقل الذي يوضع على المائدة، والشامي: الذي له رؤوس. وهو حار يابس مصدع. وإذا طُبِّخَ وأُكِلَ أو شُرِبَ ماؤه: نفع من البواسير الباردة. وإن سُحِقَ بزره، وَضُجِنَ بِقَطِرَانٍ، وَبُخِرَتْ بِهِ الْأَضْرَاسُ الَّتِي فِيهَا الدُّودُ -: نَشَرَهَا وَاجْتَرَحَهَا، وَيَسْكُنُ الْوَجَعُ الْعَارِضُ فِيهَا. وَإِذَا دُخِنَتْ الْمَقْعَدَةُ بِبَزَرِهِ: جُفِفَتْ الْبَوَاسِيرُ. هذا كله في الكراث النبطي.

وفيه - مع ذلك - فساد للاحتياج إلى التفتيش ويصدق ويؤري أحلاماً رديئة، ويُظلم البصر، وَيُنْتِنُ النُّكْهَةَ. وفيه: إدرار للبول والطُمْتُ، وتحريك للباه. وهو بطيء الهضم.

كُرْفَس:

روي في حديث لا يصح عن رسول الله (ص)، أنه قال: «مَنْ أَكَلَ ثُمَّ نَامَ عَلَيْهِ، نَامَ: وَنَكْهَتُهُ طَيِّبَةٌ، وَنَامَ أَمْنًا مِنْ وَجَعِ الْأَضْرَاسِ وَالْأَسْنَانِ».

وهذا باطل على رسول الله (ص) ولكن البستاني منه يطيب النكهة جداً. وإذا علق أصله في الرقبة: نفع من وجع الأسنان.

وهو حار يابس وقيل: رطب. مفتوح لسدد الكبد والطحال. وورقه وطباً ينفع المعدة والكبد البارد، ويُدر البول والطُمْتُ، ويفتت الحصاة. وحبه أقوى في ذلك، ويُهَيِّجُ الْبَاهَ وينفع من البَحْرِ. قال الرازي: وينبغي أن يُجْتَنَبَ أَكْلُهُ: إِذَا خِيفَ مِنْ لَدَغِ الْعُقَارِبِ.

كَزَمَ:

شجرة العنب، وهي الحَبْلَةُ. ويكره تسميتها كرمًا، لما روى مسلم في صحيحه، عن النبي (ص)، أنه قال: «لا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ لِلْعَنْبِ الْكَزَمُ؛ الْكَرْمُ: الرَّجُلُ الْمُسْلِمُ، وَفِي رَوَايَةٍ: «إِنَّمَا الْكَرْمُ: قَلْبُ الْمُؤْمِنِ وَفِي أُخْرَى: «لا تَقُولُوا الْكَرْمُ، وَقُولُوا: الْعَنْبُ وَالْحَبْلَةُ».

وفي هذا معنيان: (أحدهما): أن العرب كانت تسمي شجرة العنب الكَرَمَ: لكثرة منافعها وخيرها. فكره النبي (ص) تسميتها باسم يُهَيِّجُ النُّفُوسَ عَلَى مَحَبَّتِهَا وَمَحَبَّةَ مَا يُخَذُ مِنْهَا: مِنَ الْمُسْكَرِ، وَهُوَ أُمُّ الْخَبَائِثِ، فَكَرِهَ أَنْ يُسَمَّى أَصْلُهُ بِأَحْسَنِ الْأَسْمَاءِ وَأَجْمَعِهَا لِلْخَيْرِ.

(والثاني): أنه من باب قوله: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، وَلَيْسَ الْمُسْكِينُ بِالطُّوْافِ، أَي: أَنْكُمْ تَسْمُونَ شَجَرَةَ الْعَنْبِ كَرْمًا لِكثَرَةِ مَنَافِعِهِ، وَقَلْبَ الْمُؤْمِنِ أَوْ الرَّجُلَ الْمُسْلِمَ أَوَّلَى بِهَذَا الْأَسْمِ مِنْهُ فَإِنَّ الْمُؤْمِنَ خَيْرُ كُلِّهِ وَنَفْعُ فَهُوَ مِنْ بَابِ التَّنْبِيهِ وَالتَّعْرِيفِ لِمَا فِي قَلْبِ الْمُؤْمِنِ: مِنَ الْخَيْرِ وَالْجُودِ، وَالْإِيمَانِ وَالنُّورِ، وَالْهُدَى وَالتَّقْوَى، وَالصِّفَاتِ الَّتِي يَسْتَحَقُّ بِهَا هَذَا الْأَسْمُ أَكْثَرَ مِنْ اسْتِحْقَاقِ الْحَبْلَةِ لَهُ».

وبعد: فقوة الحبلَة باردة يابسة، وورقها وعلائقها وعروشها مبردة في آخر الدرجة الأولى. وإذا دقت وضممت بها من الصداع: سكنته، ومن الأورام الحارة، والتهاب المعدة.

وعصارة قضبانها إذا شربت: سكنت القيء، وعقّلت البطن، وكذلك: إذا مُضِغْتَ قُلُوبَهَا الرُّطْبَةَ، وعصارة ورقها تنفع من قروح الأمعاء، ونفث الدم وقيئه، ووجع المعدة ودمعة شجره - الذي يحمل على القضبان - كالصمغ: إذا شُرِبَتْ أَخْرَجَتْ الْحَصَاةَ، وَإِذَا لُطِّخَ بِهَا: أَبْرَأَتِ الْقَوَبَ وَالْجَرْبَ الْمَتَقَرَّحَ وَغَيْرَهُ. وَيَنْبَغِي غَسْلَ الْعَضْوِ - قَبْلَ اسْتِعْمَالِهَا - بِالْمَاءِ وَالتَّطْفُرُونَ، وَإِذَا تَمَسَّحَ بِهَا مَعَ الزَّيْتِ: حَلَقَتْ الشَّعْرَ.

ورماد قضبانها إذا تَضَمَّدَ بِهِ مَعَ الْخَلِّ وَدَهْنُ الْوَرْدِ وَالسُّذَابِ: نَفَعَ مِنَ الْوَرَمِ

العارض في الطحال. وقوة دهن زهرة الكرم قابضة: شبيهة بقوة دهن الورد. ومنافعها كثيرة قريبة من منافع النخلة.

كَمَاءُ:

ثبت عن النبي (ص)، أنه قال: «الكَمَاءُ من المَنِّ، وماؤها شفاء للعين». أخرجاه في الصحيحين.

قال ابن الأعرابي: الكَمَاءُ جمع واحدة: «كَمْء». وهذا خلاف قياس العربية: فإن ما بينه وبين واحد التاء؛ فإلواحه منه بالتاء. وإذا حذفت كان للجمع. وهل هو جمع أو اسم جمع؟ على قولين مشهورين. قالوا: ولم يخرج عن هذا إلا حرفان: كَمَاءٌ وكَمْءٌ، وخَبَاءٌ وخَبءٌ. وقال غير ابن الأعرابي؛ بل هي على القياس: الكَمَاءُ للواحد، والكَمْءُ للكثير. وقال غيرهما: «الكَمَاءُ تكون واحداً وجمعاً».



مرکز تحقیقات و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

اللحوم:

قال الله تعالى: «وَأَمْلَدْنَاهُمْ بِفَاكِهِةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ». وقال: «ولحم طير مما يشتهون». وفي سنن ابن ماجه - من حديث أبي الدرداء، عن رسول الله (ص) -: «سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة: اللحم».

من حديث بُرَيْدَةَ يرفعه: «خير الإدام في الدنيا والآخرة: اللحم».

و(الثريد): الخبز واللحم. قال الشاعر:

إِذَا الْخُبْزُ تَأْدِيمُهُ بِاللَّحْمِ: قَدْ ذَاكَ - أَمَانَةُ اللَّهِ - الثَّرِيدُ

وقال الزهري: أكل اللحم يزيد سبعين قوة. وقال محمد بن واسع: اللحم يزيد في البصر، ويروى عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه: «كلوا اللحم: فإنه يصفّي اللون، ويخيمص البطن»، ويحسن الخلق». وقال نافع: كان ابن عمر: إذا كان رمضان لم يفتّه اللحم، وإذا سافر لم يفتّه اللحم.

وأما حديث عائشة رضي الله عنها - الذي رواه أبو داود مرفوعاً -: «لا تقطعوا اللحم بالسكين: فإنه من صنع الأعاجم، وانهشوه نهشاً؛ فإنه أفتأ وأمرأ»؛ فردّه الإمام أحمد وصح عنه (ص) -: من قطعه بالسكين - في حديثين - وقد تقدّم.

واللحم أجناس يختلف باختلاف أصوله وطبائعه. فنذكر حكم كل جنس وطبعه، ومنفعته ومضرته.

(لحم الضأن): حار في الثانية، رطب في الأولى. جيده الحولي: يولد الدم المحمود المقوي لمن جاد هضمه. يصلح لأصحاب الأمزجة الباردة والمعتدلة، ولأهل الرياضات الشامة، في المواضع والفصول الباردة. نافع لأصحاب المرأة السوداء. يقوي الذهن والحفظ. ولحم الهرم والعجيف رديء، وكذلك لحم النماج.



وأجوده: لحم الذكر الأسود - فإنه أخف وألذ وأنفع. والخصي أنفع وأجود. والأحمر من الحيوان السمين أخف وأجود غذاء والجذع من المغز أقل تغذية، ويطفو في المعدة.

وأفضل اللحم: عائله بالعظم. والأيمن أخف وأجود من الأيسر، والمقدم أفضل من المؤخر. وكان أحب الشاة إلى رسول الله (ص) مقدمها. وكل ما علا منه - سوى الرأس - وكان أخف وأجود مما سفل. وأعطى الفرزدق رجلاً يشتري له لحماً، وقال له: خذ المقدم، وإياك والرأس والبطن: فإن الداء فيهما.


ولحم العنق جيد لذيذ، سريع الهضم خفيف. ولحم الذراع أخف اللحم والذة والطفه وأبعده من الأذى، وأسرع انضماماً. وفي الصحيحين: أنه كان يعجب رسول الله (ص).

ولحم الظهر كثير الغذاء، يولد دماً محموداً. وفي سنن ابن ماجه مرفوعاً: «أطيب اللحم: لحم الظهر».

(لحم المَغز): قليل الحرارة يابس. وخالطه المتولد منه ليس بفاضل، وليس بجيد الهضم، ولا محمود الغذاء، ولحم التيس: رديء مطلقاً، شديد اليبس، عسر الانهضام، مولد للخلط السوداءي.

قال الجاحظ: قال لي فاضل من الأطباء: يا أبا عثمان؛ إياك ولحم المَغز: فإنه يُورث الغم، ويحرك السوداء، ويورث النسيان، ويُفسد الدم. وهو - والله - يُخبل الأولاد.

وقال بعض الأطباء: إنما المذموم منه: المُسِنَّ ولا سيما للمُسِنَّين. ولا رداة فيه لمن اعتاده. وجالينوس جعل الحولي منه، من الأغذية المعتدلة المعدلة للكينموس المحمود. وإنائه أنفع من ذكوره. وقد روى النسائي في سننه - عن النبي (ص) -: «أحببتوا إلى الماعز، وأميطوا عنها الأذى. فإنها من دواب الجنة. وفي ثبوت هذا الحديث نظر».

وحكم الأطباء عليه بالمضرة:  لحم جزئي، ليس بكلي عام وهو بحسب المعدة الضعيفة، والأمزجة الضعيفة التي لم تعتدّه واعتادت المأكولات اللطيفة. وهؤلاء: أهل الرفاهية من أهل المدن. وهم القليلون من الناس.

(لحم الجَدِي): قريب إلى الاعتدال، خاصة ما دام رضيعاً ولم يكن قريب العهد بالولادة، وهو أسرع هضماً، لما فيه؛ من قوة اللبن، ملين للطبع، موافق لأكثر الناس في أكثر الأحوال. وهو ألطف من لحم الجمل. والدم المتولد عنه معتدل.

(لحم البَقَر): بارد يابس، عسير الانهضام، بطيء الانحدار؛ يولد دماً سوداويّاً، لا يصلح إلا لأهل الكد والتعب الشديد. ويورث إدمانه الأمراض السوداء؛ كالسَّهَق والتَّجَرَب، والقُوب والجذام، وداء الفيل والسَّرطان، والوسواس، وحمى الربيع، وكثير من الأورام. وهذا لمن لم يعتدّه، أو لم يدفع ضرره بالفلفل والثوم والدار صيني والزنجبيل ونحوه. وذكره أقل برودة، وأنشاه أقل ييساً.

ولحم المعجل - ولا سيما السمين -: من أعدل الأغذية وأطيبها، وألذها وأحدها. وهو حار رطب. وإذا انهضم: غذي غذاء قوياً.

(لحم الفرس): ثبت في الصحيح، عن أسماء رضي الله عنها، قالت: «نَحَرْنَا فرساً فَأَكَلْنَاهُ عَلَى عهدِ رسول الله (ص)». وثبت عنه (ص): «أنه أُذِنَ في لحوم الخيل، ونهى عن لحوم الحُمُر». أخرجاه في الصحيحين.

ولا يثبت عنه حديث المقدم بن معد يكرب رضي الله عنه: «أنه نهى عنه». قاله أبو داود وغيره من أهل الحديث. واقتراه بالبغال والحمير في القرآن: لا يدل على أن حكم لحمه حكم لحومها بوجه من الوجوه؛ كما لا يدل على أن حكمها في السهم في الغنيمة حكم الفرس. والله سبحانه يقرن في الذكر بين المتماثلات تارة، وبين المختلفات، وبين المتضادات. وليس في قوله «لتركبوها»؛ ما يمنع من أكلها. كما ليس فيه ما يمنع من غير الركوب: من وجوه الانتفاع. وإنما نُصِّر على أجل منافعها، وهو: الركوب. والحديثان في جلها صحيحان، لا معارض لهما.



وبعد: فلحمها حار بابس، ^{عليه السلام} سوداوي، مضر لا يصلح للأبدان اللطيفة.

(لحم الجمل): إنه أحد القروى بين اليهود وأهل الإسلام. وقد علم - بالاضطرار من دين الإسلام - جلّه. وطالما أكله رسول الله (ص) وأصحابه: خضراً وسفراً.

ولحم القصيل منه: من ألدّ اللحوم وأطيبها، وأقواها غذاء. وهو لمن اعتاده، بمنزلة لحم الضأن: لا يضرهم البتة، ولا يولد لهم داء. وإنما ذمه بعض الأطباء بالنسبة إلى أهل الرفاهية: من أهل الحضر الذين لم يعتادوه. فإنه فيه حرارة وبساً. وتوليداً للسوداء. وهو عسر الانهضام.

وفيه قوة غير محمودة؛ لأجلها أمر النبي (ص)، بالوضوء من أكله، في حديثين صحيحين: لا معارض لهما. ولا يصح تأويلهما بغسل اليد: لأنه خلاف المعهود من الوضوء في كلامه (ص)؛ لتفريقه بينه وبين لحم الغنم: فخير بين الوضوء وتركه منها، وحشم الوضوء من لحوم الإبل. ولو حُمِل الوضوء على غسل اليد فقط، لحُمِل على ذلك قوله: «مَنْ مَسَّ فرجه فليتوضأ».

(وأيضاً): فإن أكلها قد لا يباشر أكلها بيده: بأن يوضع في فمه. فإن كان وضوءه غسل يده، فهو: عبث، وحمل لكلام الشارع على غير معهوده وعرفه!!.

وقد يصح معارضته بحديث: «كان آخر الأمرين من رسول الله (ص)، ترك الوضوء مما مست النار»؛ لعدة أوجه:

(أحدها): أن هذا عام، والأمر بالوضوء منها خاص.

(الثاني): أن الجهة مختلفة؛ فالأمر بالوضوء منها: بجهة كونها لحم إبل، سواء كان نيئاً، أو مطبوخاً، أو قديداً. ولا تأثير للنار في الوضوء. وإنما ترك الوضوء مما مست النار، ففيه بيان أن مس النار ليس بسبب للوضوء، فأين أحدهما من الآخر؟ هذا فيه إثبات سبب الوضوء، وهو: كونه لحم إبل. وهذا فيه نفي لسبب الوضوء، وهو كونه ممسوس النار. فلا تعارض بينهما بوجه.

(الثالث): أن هذا ليس فيه حكمة، فلو كان عام من صاحب الشرع: وإنما هو إخبار عن واقعة فعل في أمرين ~~تتعلقان ببعضهما البعض~~ على الآخر؛ كما جاء ذلك مبيناً في نفس الحديث: أنهم قرَّبوا إلى النبي (ص) لحماً، فأكل. ثم حضرت الصلاة، فتوضأ وصلى. ثم قرَّبوه إليه فأكل، ثم صلى ولم يتوضأ، فكان آخر الأمرين منه ترك الوضوء مما مست النار. هكذا جاء الحديث، فاختصره الراوي: لمكان الاستدلال. فأين في هذا ما يصلح لنسخ الأمر بالوضوء منه؟ حتى لو كان لفظاً عاماً متأخراً مفادياً: لم يصلح للنسخ، ووجب تقديم الخاص عليه. وهذا في غاية الظهور!!.

(لحم الضَّب): لحمه حار يابس، يقوي شهوة الجماع.

(لحم الغزال): الغزال أصلح للصيد، وأحمد له لحماً. وهو حار يابس. وقيل: معتدل جداً. نافع للأبدان المعتدلة الصحيحة. وجيئه: الخشيف.

(لحم الظَّبْي): حار يابس في الأولى، مجفف للبدن، صالح للأبدان الرطبة.

قال صاحب القانون: وأفضل لحوم الوحش: لحم الظبي، مع ميله إلى السوداوية.

(لحم الأرنب): ثبت في الصحيحين، عن أنس بن مالك، قال: أتقجنا أرنباً، فسقوا في طلبها، فأخذوها. فبعث أبو طلحة بوركها إلى رسول الله (ص)، فقبله.

لحم الأرنب: معتدل إلى الحرارة واليبوسة، وأطيبها: وركها. وأحمد لحمها: ما أكل مشويّاً. وهو يعقل البطن، ويدبر البول، ويفتت الحصى. وأكل رؤوسها ينفع من الرعشة.

(لحم حمار الوحش): ثبت في الصحيحين - من حديث أبي قتادة رضي الله عنه -: أنهم كانوا مع رسول الله (ص) في بعض عفرة، وأنه صاد حمار وحشي، فأمرهم النبي (ص) بأكله: وكانوا مخبرين ولم يكن أبو قتادة مخبراً.

وفي سنن ابن ماجه، عن جابر، قال: أكلنا زمن خيبر الخيل وخمّر الوحش.

مركزية تشيخ الإسلام

ولحمه: حار يابس، كثير التغذية، مولد دماً غليظاً سوداوياً. إلا أن شحمه نافع - مع دهن القسط - لوجع الضرس، والريح الغليظة المرخية للكلى، وشحمه للكلف طلاء. وبالجمله: لحوم الوحش كلها تولد دماً غليظاً سوداوياً. وأحمد: الغزال؛ وبعده الأرنب.

(لحوم الأجنة) غير محموده: لاحتقان الدم فيها. وليست بحرام قوله (ص): ذكاة الجنين: ذكاة أمه.

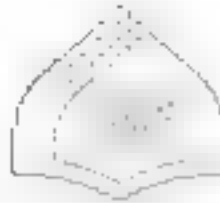
ومنع أهل العراق من أكله، إلا أن يدركه حياً فيذكيه. وأولوا الحديث على أن المراد به: أن ذكاته كذكاة أمه. قالوا: فهو حجة على التحريم.

وهذا فاسد: فإن أول الحديث: أنهم سألوا رسول الله (ص)، فقالوا: يا رسول الله، نذبح الشاة فنجد في بطنها جنيناً؟ أفنأكله؟ فقال: «كلوه إن شئتم، فإن ذكاته ذكاة أمه».

(وأيضاً): فالقياس يقتضي حله؛ فإنه ما دام حَمَلاً، فهو جزء من أجزاء الأم: فذكائها ذكاة لجميع أجزائها. وهذا هو الذي أشار إليه صاحب الشرع، يقول: «ذكائه ذكاة أمه»؛ كما يكون ذكائها ذكاة سائر أجزائها. فلو لم تأت السنة الصريحة بأكله، لكان القياس يقتضي حله. وبالله التوفيق.

(لحم القديد): في السنن - من حديث بلال رضي الله عنه - قال: ذبحت لرسول الله (ص) شاة: ونحن مسافرون؟ فقال: «أصلح لحمها، فلم أزل أطمعه منه إلى المدينة».

القديد أنفع من المكسود، ويقوي الأبدان، ويحدث حكة. ودفع ضرره: بالأبازير الباردة الرطبة. ويصلح الأمزجة الحارة، والمكسود حار يابس مجفف، جوده من السمين الرطب، يضر بالقولنج. ودفع مضرته: طبخه باللبن والدهن. ويصلح للمزاج الحار الرطب.



ذكرت في نسخة من نسخة من نسخة



مرکز تحقیقات رایانه‌ای و کامپیوتر

طَب الإمام علي (ع)

مرکز تحقیقات کتب و آثار علوم اسلامی



مرکز تحقیقات گرافیک و پردازش تصویر

الإمام علي بن أبي طالب:

اجتمع للإمام علي من الصفات والذكاء والشجاعة والعلم ما لم يتهياً لغيره من الرجال، فأبوه عظيم قریش وجده عبد المطلب أمير مكة، ينتمي إلى أطيب الأعراف، إلى بني هاشم، وقد وصفهم الجاحظ بقوله:

«ملح الأرض، وزينة الدنيا، وحلى العالم والستام الأضخم، والكاهل الأعظم... ومعدن الفهم، ونبوع العلم...».

كان عليه السلام زاهداً في الدنيا.

في هذا الفصل بحث في الطب والأشربة والمسائل الصحية التي وردت في أحاديث الإمام علي، لما فيها من فائدة وقيمة غذائية وعلاج ودواء، وقد تكلم الإمام في مختلف الشؤون الطبية بشكل واسع وشامل، بغية حفظ الصحة وتجنب المضرات والابتعاد عن الأمراض، مستلهماً ذلك من ينابيع الوحي كما جاء على لسان النبي محمد:

«أنا مدينة العلم وعلي بابها، أنا مدينة الحكمة وعلي بابها، فمن أراد فليأتها من بابها».

لقد اهتم الإمام علي بتوجيه المسلمين نحو البحث عن معرفة أسباب العلل كي يسهل مداواة العلة.

بين أيدينا ثروة طبية جيدة، أتحننا بها الإمام وكم يسعدنا العودة إلى تلك الثروة الطبية ودراستها دراسة علمية، كي يكون الاستغناء قدر الإمكان عن الأدوية الكيماوية.

من أقوال الإمام علي:

- يا ابن آدم لا تحمل هم يومك الذي لم يأتك على يومك الذي قد أتاك، فإنه إن يَكُ من عمرك يَأْتِ الله فيه برزقك.

- امشِ بدائك ما مشى بك. (أي ما دام الداء سهل الاحتمال، يمكنك معه العمل في شؤونك فاعمل، فإن أعياك فاسترح له).

- مَنْ أراد البقاء ولا بقاء، فليخفف الرداء ويباكر الغداء، وليقل مجامعة النساء.

- قال لولده الحسن:

ألا أعلمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب!

فقال الحسن: بلى يا أمير المؤمنين.

«لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم إلا وأنت نشتهي، جود المضغ، وإذا نمت فاعرض نَفْسَكَ على الخلاء»، وإذا استعملت هذا استغثت عن الطبيب.

- إن زيارة المريض ثواب، روي عن الإمام علي ما يلي:

«إن للمسلم على أخيه المسلم من المعروف، يُسَلِّم عليه إذا لقيه، ويعوده إذا مرض، ويشهده إذا مات الخبر».

وفي نفس السياق روي عن الرسول أنه قال:

«من زار أخاً في الله أو عاد مريضاً، نادى مناد في السماء: طيب وطاب ممثاك».

- توقروا البرد في أوله، وتلقوه في آخره، فإنه يفعل في الأبدان كفعله في الأشجار، أوله يُحرق وآخره يورق.

✽ في الطعام قال:

- المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء، وعود كل بدن ما اعتاد.

- اجتنب الدواء ما احتمل بدئك الداء، فإذا لم يحتمل الداء فالدواء.
- ليس من دواء إلا ويهيج داءاً، وليس شيء في البدن أنفع من إمساك البدن إلا عما يحتاج إليه.
- لا صحة مع النهم.
- صحة الأجسام من أهنأ الأقسام.
- خدمة الجسد إعطاؤه ما يستدعيه من الملاذ والشهوات والمقتنيات، وفي ذلك هلاك النفس.
- من أكل الطعام على النقاء، وأجاد الطعام تمضغاً، وترك الطعام وهو يشتهي، ولم يحبس الغائط إذا أتاه، لم يمرض إلا مرض الموت.
- قل من أكثر من الطعام فلم يمرض.
- قل من أكثر من فضول الطعام إلا لم يمت إلا أسقاماً.
- قللة الغذاء أكرم للنفس وأدوم للصحة.
- من قل طعامه قلت آلامه.
- من غرس في نفسه محبة أنواع الطعام، اجتنب ثمار فنون الأسقام.
- أقلل طعاماً تقلل سقاماً.
- من أراد أن لا يضره طعاماً فلا يأكل حتى يجوع، وإذا أكل فليقل: بسم الله وبالله... وليجيد المضغ، وليكف عن الطعام وهو يشتهي، وليدعه وهو يحتاج إليه.

* عن الإمام روي من وصية النبي له:

يا علي اثنتا عشرة خصلة ينبغي للرجل المسلم أن يتعلمها في المائدة:
أربع منها فريضة، وأربع منها سنة، وأربع منها آداب.
الفريضة: معرفة ما يأكل، التسمية، الشكر، الرضا.

السنة: الجلوس على الرجل اليسرى، الأكل بثلاث أصابع، أن يأكل ما يليه

الآداب: تصغير اللقمة، المضغ الجيد، قلة النظر في وجه النائم، غسل اليدين.

* الإسراف في الطعام:

- إياك والبطنة، فمن لزمها كثُرَتْ أسقامه، وفُسِدَتْ أحلامه.
- إياكم والبطنة، فإنها مقاة للقلب، مكسلة عن الصلاة، مفسدة للجسد.
- البطنة تمنع الفطنة.
- الشبع يفسد الورع.
- إدمان الشبع يورث أنواع الوجع.
- إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده، ألهمته الله الكلام، وقلة الطعام، وقلة المنام.
- قلة الأكل من العفاف وكثرته من الإسراف.
- قلة الأكل أكرم للنفس وأدوم للصحة.
- كم من أكلة منعت أكالات.
- كثرة الأكل من الشر، والشر من العيوب.
- كثرة الأكل والنوم يفسدان النفس، ويجلبان المضرة.
- لا تجتمع الصحة والنهم.
- كن كالنحلة إذا أكلت، أكلت طيباً، وإذا وضعت وضعت طيباً، وإذا وقعت على عودٍ لم تكسره.
- من قلَّ أكله صفى فكره.
- من اقتصر في أكله كثرت صحته وصلحت فكرته.
- من كانت همته ما يدخل بطنه، كانت قيمته ما يخرج منه.

❖ في الجوع قال الإمام علي :

- الجوع خيرٌ من ذلِّ الخضوع .
- التجويع أنفع الدواء ، الشبع يكثر الأدوية .
- تأدّب بالجوع وتأدّب بالقنوع .
- نعم الآدام الجوع .
- نعم عون الورع التجويع .
- نعم العون على أمر النفس وكسر عاداتها التجويع .

❖ في الداء الدواء :

- ربّ دواء جلب داء .
- ربّ داءٍ إنقلب دواء .
- ربّما كان الدواء داء .
- ربّما كان الداء شفاء .
- من كثرت أدواؤه لم يعرف شفاؤه .
- من لم يحتمل مرارة الدواء ، دام ألمه .
- لا دواء لمشغوف بدائه .
- لا شفاء لمن كنتم طبيبه داء .
- عجبْتُ لمن عرف دواء دائه فلا يطلبه ، وإن وجده لم يتداو به .
- لكل حي داء .
- لكل علّة دواء .



مرکز تحقیقات کامپیوتر و علوم ریاضی

الإستشفاء بالقرآن

- الإيمان بالله

- في القرآن شفاء ووقاية
 - الصلاة لتجنب الأمراض

- الدعاء *مركز تحقيقات كميتر علوم إسلامي*

- الرقي، العوذ، الاستغفار

- اغذية فيها وقاية وشفاء

✽ إن الاعتماد على الله والتمسك بكتابه والاتجاه إلى الآيات الكريمة دعاء ونسيماً
 فيها للنفس وللضمير راحة وشفاء.



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

الإيمان بالله (تكررت لفظة الإيمان في القرآن ٨١١ مرة)

يأكل الإنسان ويملا معدته بالغذاء والشراب، الغذاء الجاف وغير الجاف، الصلب والسائل، الخضر واللحوم، الفاكهة والحبوب والبقول، والجسم لا يدري ولا يحس بها.

في المعدة أحماض تذيب اللحوم وبقية أنواع الغذاء الذي يدخلها، فلماذا لا يذيب جدار المعدة وأغشيتها؟

نعلم أنّ الدم ينطلق من القلب إلى كافة أجزاء الجسم حاملاً المواد الغذائية إلى كافة الخلايا، ويعود منها حاملاً ما يمتصّ يكون فيها من فساد، وبذلك يوجد في الجسم دم نقي ودم فاسد، فلا يختلط هذا بذاك، ولا يتغيّر مسار كل مما هو مقرر له.

كيف؟

لا يعلم الإنسان، ولن يعلم، ولكن الله وحده يعلم، لأنه الخالق.

ينظر الإنسان بعينه إلى كل شيء، وسرعان ما تنتقل صورة الأشياء المرئية إلى نقطة ما في الدماغ، وبسرعة رهيبية ومهما بعدت الأشياء (الشمس، القمر، النجوم، ...) وخلال جزء من الثانية ندرك ما نشاهد، إنه أمر رهيب، لا يعلمه الإنسان، ولكن الله يعلمه، فهو الخالق له والأمر به.

ليس هذا فقط، بل تحتفظ الذاكرة، بشكل الصورة وبلونها وحجمها، وبالأسماء التابعة لها، فإذا أراد الإنسان أن يتذكر رسماً، أو شكلاً أو اسماً أو غير ذلك... فكّر قليلاً أو أطال التفكير أكثر، فإذا بالمطلوب يتداعى له، ويصل إليه. إنّ في دماغ الإنسان نقطة ما، هي مخزن للذكريات، مخزن لمئات الألوف من المعلومات التي يحصل عليها الإنسان في حياته بداية من اسمه... تُخزن كلّها في الدماغ.

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَا يَعْلَمُ، وَلَكِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ!

ينام الإنسان، لا يعلم لماذا ينام! ولا كيف!

لقد أثبت العلم الحديث أن ساعات النوم تتغير بتغير مراحل حياة الإنسان المختلفة، ومن يُحرم من النوم يصاب بالأرق والإرهاق وبمتاعب جسدية، وربما بآلام أخرى جسدية قد تؤدي إلى موته.

من العجيب أن يتشاءب الإنسان، ولا يعلم لماذا يحصل ذلك؟ قيل بأن التثاؤب من علامات التعب، وقيل بأنها من دلائل الإرهاق، أو أنها دعوة للنوم، وقد يصاب إنسان بتعب وإرهاق ولا يتشاءب، وقد ينهض إنسان من النوم العميق، يفيض حيوية ونشاطاً، ثم يتشاءب ويتكرر ذلك معه؟

وهل التثاؤب هو حاجة الإنسان إلى الهواء (الأوكسجين)؟ ونقول بأن بعض الناس قد يتعرضون للاختناق (لا يتشاءبون) والأعجب من ذلك أن الإنسان قد يتشاءب إذا ما رأى أحداً غيره يتشاءب، لا يعلم الإنسان سر ذلك! ولكن الله يعلم.

وعوداً إلى البدء، فإذا كان الإنسان لا يعلم كيف خلق فإنه لا يعلم كيف يموت، ولا أين ومتى، لا يعلم حقيقة بدء الحياة ونهايتها إلا الله. فكم من إنسان قضى فترة كبيرة من حياته يُعاني مرضاً أو آلاماً حتى كاد يحتضر، فيموت طبيبه أثناء فترة العلاج ويُشفى المريض، وكم من عجوز عاش بصحة مع انحناء ظهره، وببياض شعره، وارتعاش أطرافه، ووهن عظامه، وثقل لسانه، وقلة كلامه، وضعف حركته، وإنعدام ذاكرته، ويشهد موت أبنائه أو أحفادٍ وجيران، ويمتد بالعجز العمر. وقد نشهد أن مريضاً يطول مرضه، وآخر يموت فجأة وبلا سبب - صحيح الجسم وقويه -.

وصدق كلام ربنا العظيم، إذ يقول:

﴿وَمَا تَذَرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ [سورة لقمان، الآية ٣٤].

يمرض الإنسان، لا يعلم لماذا وكيف؟

ثم يشفى من مرضه، ولا يدري كيف شفي، ولا لماذا؟

لقد برّر العلماء أنّ المرض هو نتيجة إصابة الجسم بجرثومة (وهي كائن حي) أو ميكروب (وهي خلية حية)، ولكن لماذا تصيب البعض ولا تصيب آخرين؟ ولماذا تصيب البعض ولا تسبب لهم مرضاً، بينما تُمرض آخرين وقد تُميتهم!

قد يمرض البعض نتيجة فيروس، يدخل الجسم وينخر فيه، ويتكاثر ويسبب ما يُعرف بالمرض الفيروسي (الفيروس جزء بروتيني صغير جداً، يتكاثر بالملايين إذا وَجَدَ بيئة صالحة له).

ليست كل الأمراض التي تصيب الإنسان هي نتيجة فيروس أو ميكروب أو جرثومة، بل إن أخطرها وأشدّها فتكاً ما يصيب الإنسان بلا سبب يعلمه، مثل:

- السرطان على اختلاف أنواعه، فهو إنقسام غير منتظم يحدث في خلايا عضو في الجسم، أو في جهاز منه.

- الكوليسترول، وما يحدثه من ترسبات على جدار الشرايين الدموية، وعن طريقها تحدث الجلطات أو الذبحة أو توقف القلب، إذا زاد الكوليسترول في الدم يُسبب ما تقدّم ذكره، وإذا نقص يُسبب السرطان، من هنا نقول: هل السرطان هو الذي يُسبب انخفاض الكوليسترول، فيحمي القلب من أمراضه، أم أنّ انخفاض الكوليسترول هو الذي يحمي القلب ولكنه يُسبب السرطان؟

الله وحده يعلم سرّ ذلك!

هناك إجماع لدى العلماء، على أنّ جسم الإنسان يعالج نفسه بنفسه، وإنّه من الأسرار معرفة ماذا يتم داخل الجسم، ومن غرائب الجسم، وجود جهاز إنذار يقود كريات الدم البيضاء المقاومة للأمراض.

إنّ ما يصفه الأطباء من علاج، إنّما محاولة منهم لزيادة عمل الجسم، ورفع قوته، إنّ الله وحده يعلم ما صَنَعَ وما خَلَقَ، ويعلم ما يفيد الجسم وما يضرّه، ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [سورة الملك، الآية ١٤].

رُوي أَنَّ جماعة من الأعراب قدمت على النبي، فقالوا:

- يا رسول الله، أنتداوى؟ فقال:

- نعم يا عباد الله، تداووا فإن الله عز وجل، لم يضع داءً إلا وضع له

شفاءً، غير داءٍ واحد.

قالوا: ما هو؟

قال: الهرم.

إن الإيمان بالله، هو سبيل الوقاية من الاضطراب والقلق واليأس، وبالتالي فهو شفاء وعلاج للروح وللجسد، ولقد أكد الطب بأن علاقة متينة بين أمراض النفس وكافة الأمراض الجسدية، بل هي الأصل والسبب في أحداث العديد من الأمراض مثل قرحة المعدة وأمراض القلب والصداع وعسر الهضم وبعض أنواع الشلل، كما تسهل الإصابة بمرض السرطان. لقد أكد الدكتور الكسيس كاريل صاحب كتاب (الإنسان ذلك المجهول): «أن القلق والهموم تحدث تغيرات عضوية وأمراضاً حقيقية، وهي تقصر بالبدن صرراً كبيراً».

«وبالإيمان تطمئن القلوب».

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة

الرعد، الآية ٢٨].

إن الإيمان بالله يُنزل السكينة في النفس، وهذه السكينة هي علامة الإيمان

بالله، وصدق الله في قوله:

﴿هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَقَدْ جَاءَهُ

السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [سورة الفتح، الآية ٤].

في القرآن شفاء ووقاية

من القرآن نتعلم الدواء ومنه نتعرف إلى سبل الوقاية من الأمراض، ومنه

آيات للشفاء:

﴿وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة الإسراء، الآية ٨٢].

إن مدلول الآية الكريمة واضح، ويعني البرء من المرض، وأي مرض، كما ورد مع الشفاء كلمة رحمة أي عون الله للإنسان والأخذ بيده وتيسير أمره.

إن الشفاء بالقرآن هو أحد أسرار القرآن، وفي تلاوة آيات، أو قراءتها على مريض، أو من قبل المريض نفسه، تأثير كبير على المرض:

﴿لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاَهُ خَرُّبًا مُّتَصِلَةً مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ﴾ [سورة الحشر، الآية ٢١].

في القرآن نصوص خاصة بالشفاء وواضحة الدلالة، مثل:

﴿مَّا نَجِيئُكَ وَعَرَفُوكَ قُلُوبُهُ لِّلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَبُشْرًا﴾ [سورة فصلت، الآية ٤٤].

﴿وَيَشْفِ صُدُورٌ قَوِيْرٌ مُّؤْمِنِيْنَ﴾

﴿وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ﴾.

﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾.

﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ بَشِيفِيْنَ﴾.

﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَبُشْرًا﴾.

من هذه الآيات وغيرها كثير، طلب المسلمون المؤمنون شفاءهم، واطمأنت نفوسهم وتمسكوا بكتابهم.

من أحاديث الرسول حول التداوي والشفاء نورد ما يلي:

«عليكم بالشفاء بين العسل والقرآن».

«خير الدواء القرآن».

جاء رجل إلى النبي، فقال:

- إني أشتكى صدري، فقال له النبي:

«اقرأ القرآن»، يقول الله تعالى ﴿وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ﴾.

إن في القرآن كل الكفاية، وفيه الشفاء كل الشفاء، والوقاية كل الوقاية، فيه شفاء من أمراض الصدور وعلل الأجساد،

فيه وقاية للنفس من القلق والاضطراب والحمل والاكتئاب، ووقاية الذهن والعقل من الارتباب والشك.

فيه اطمئنان لنفس القارئ المؤمن وارتياح، لا يضاهيها أكثر الأدوية فعالية في الصيدليات، إن أقسى العلل وأشدّ العذاب هي ما يُصيب نفس الإنسان، ليس الداء ما يؤلم الجسد فقط، إنما ما يُصيب النفس والروح لأشدّ إيلاًماً وأصعب علاجاً، إن في القرآن الكريم الملاذ والوقاية والشفاء، فيه الأمل والرجاء، ومنه نهتدي إلى الدواء.

إن سور الشفاء والاطمئنان هي:

سورة الفاتحة

سورة الإخلاص

سورة قل هو الله أحد

سورة أبها الكافرون

القرآن، كتاب الله، كتاب خالق الكون اللا محدود وما فيه، فيه كلام الله سبحانه وتعالى، لا مجال للدخول في مناقشتها، وإجراء مجادلات حولها، كلام الله دستور حياة كاملة وتعاليم لمن آمن وعرف الله بعقله وقلبه، ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً﴾ [سورة فصلت، آية ٤٤].

القرآن ملاذ المؤمن، فيه الوقاية والشفاء والأمل والرجاء، لقد خلق الله الإنسان، وهو سبحانه أعلم بما خلق وما يفيد ويضره، وشاء الله أن لا يترك الإنسان وشأنه.

ولذلك، أنزل كتاباً جامعاً كل شيء، فيه أحكام وشرائع، ونظام حياة بكل نواحيها، يحفظ حياة المؤمن ويه ينجو بعد الممات، وكانت تعاليم الله للإنسان، تتواصل عبر الأنبياء والرسل والنذر المرسل، وكان القرآن آخر رسائل الله إلى بني آدم.

إِنَّ مَنْ يَلْتَزِمُ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ، يَحَقِّقُ السَّعَادَةَ وَالْهَنَاءَ فِي حَيَاتِهِ، وَيُنْحَسِرُ عَنْهَ الدَّاءُ وَالْعَنَاءُ، وَلَيْسَ الدَّوَاءُ مَا يَتَنَاوَلُهُ الْمَرِيضُ بِيَدِهِ، إِنَّمَا دَوَاءُ النَّفْسِ وَالرُّوحِ هِيَ الْأُولَى وَالْأَجْدَرُ بِالْعِلَاجِ.

إِنَّ نصوص القرآن تحسم الموضوع:

﴿يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة يونس، الآية ٥٧].

يَهْدِينَا اللَّهُ عِبْرَ آيَاتٍ إِلَى بَعْضِ مَا هُوَ عَلَيْهِ، وَيَدُلُّنَا إِلَى مَا يُمْكِنُ أَنْ نَسْتَوْعِبَهُ وَمَا نَسْتَطِيعُ مَعْرِفَتَهُ بِالتَّنَبُّرِ وَالتَّفَكُّرِ وَالتَّأَمُّلِ، وَذَلِكَ قَدْرُ اسْتَطَاعَتِنَا.

لِنَنْظُرَ إِلَى قُدْرَةِ اللَّهِ الْخَالِقِ مَبْحَاثَهُ وَتَعَالَى، فِي أَسْطِ الْأُمُورِ الَّتِي نَصَادِفُهَا كُلَّ يَوْمٍ، وَهِيَ، هَلْ صَادَفَ أَنْ نَطَابِقَ الشَّكْلَ بَيْنَ فَرْدَيْنِ مِنَ الْبَشَرِ عَلَى كَثْرَةِ عَدَدِهِمْ عَلَى وَجْهِ الْأَرْضِ، كَذَلِكَ يُخْبِرُنَا الْعِلْمُ بِمَا هُوَ أَغْرَبُ مِنْ ذَلِكَ، هُوَ اخْتِلَافُ بَصِمَاتِ أَصَابِعِ إِنْسَانٍ عَنْ الْغَيْرِ، كَمَا تَخْتَلِفُ بَصْمَةُ كُلِّ إِصْبَعٍ عَنْ بَقِيَّةِ الْأَصَابِعِ، رَغْمَ صَفَرِ مَسَاحَةِ الْبَصْمَةِ، إِذَا أُخْضِلَتْ إِلَيْهَا عِدَدُ بَصِمَاتِ السَّابِقِينَ وَالْآخِقِينَ، يَصْبِغُ الْعَدَدُ رَهِيْبًا وَالْأَمْرُ غَرِيبًا.

وَحَقِيقَةُ أُخْرَى نَعْرِفُهَا عَنْ قُدْرَةِ الْخَالِقِ فِي شُؤْنِ خَلْقِهِ، وَهِيَ اخْتِلَافُ رَنَّةِ الصَّوْتِ بَيْنَ بَنِي الْبَشَرِ، وَقَدْ نَعْرِفُ الْآخَرَ مِنْ خِلَالِ رَنَّةِ صَوْتِهِ الْمُمَيِّزِ وَالَّذِي لَا يَشَارِكُهُ فِيهَا غَيْرُهُ.

إِنَّ اللَّهَ وَحْدَهُ يَعْلَمُ كَيْفَ ذَلِكَ وَالْحِكْمَةُ مِنْ ذَلِكَ، لِأَنَّهُ الْخَالِقُ وَالْمَبْدَعُ.

يَدْعُونَا اللَّهُ أَنْ نَلْجَأَ إِلَى كِتَابِهِ، وَنَتَمَسَّكَ بِهِ، وَنَدْعُو إِلَيْهِ، وَلِيَكُنْ لِحُجُوعِنَا إِلَى الْقُرْآنِ هُوَ اللَّحْجُوعُ لِلَّهِ، وَالْوُقُوفُ بِبَابِهِ، بَأَن يَهْدِينَا وَيُشْفِي قُلُوبَنَا وَنَفُوسَنَا، فَالْقُرْآنُ وَقَايَةُ وَشِفَاءٌ، إِنَّ كُلَّ مَا فِي الْقُرْآنِ هُوَ لَخَيْرُ الْإِنْسَانِ، وَذَلِكَ امْتِثَالاً لِمَا أَمَرَ بِهِ وَنَهَى عَنْهُ.

الصلاة

إِنَّ الصَّلَاةَ الَّتِي أَمَرْنَا بِهَا اللَّهُ خَمْسَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ، لَيْسَتْ مَجْرَدَ تَرْدِيدِ لِبَعْضِ الْعِبَارَاتِ وَالصِّيغِ، إِنَّمَا هِيَ تَسَامٌ رُوحِي، يَسْتَغْرِقُ فِيهِ الْمُصَلِّي فِي تَأَمُّلِ الْخَالِقِ، يُقَدِّمُ نَفْسَهُ إِلَى اللَّهِ، وَيَلْتَمِسُ الْقَبُولَ.

عندما يقف المسلم مصلياً، يشعر أنه قريب من الله، وأن الله معه، يسمعه ويحدثه ويناجيه ويستعين به، إن الصلاة تتطلب طهارة الجسد ونظافته، وفي ذلك وقاية للإنسان من الأمراض وتنشيط للدورة الدموية.

يتوجه المصلي إلى ربه بعقله وقلبه ولسانه، يذكر الله ويأمل أن يستجاب له، يدعو بإخلاص.

يقول بعض الأطباء، إن نوراً يقذف في قلوبهم أحياناً عند فحص مريض... فيرون به، وإن إلهاماً يُلقى في عقولهم فيوحى لهم بما يعالجون. وفي ذلك قيل بأن الشيخ الرئيس ابن سينا، قال إذا استعصت عليه مسألة، توجه إلى المسجد ف صلى وتلا القرآن، وكان عادة يبدأ فحص المريض بقوله: باسم الله.

تُضفي الصلاة على الإنسان السعادة والطمأنينة، ولقد أثبت العلم حديثاً، أن الإنسان إذا فقد الطمأنينة في حياته والسعادة من أيامه، حصل عنده القلق والاضطراب، وما ذلك سوى سبب يعيق الجسم بل سائر الأعضاء بالأذى.

ماذا يُسبب القلق والاضطراب وعدم الاستقرار بالإنسان؟

يسبب ارتفاع في ضغط الدم، يؤدي المعدة، يرفع نسبة السكر في الدم....

الصلاة، تبعد الإنسان عن مفسد الدنيا، وتُنهي عن الإثم، تُنير القلب، تُفرح النفس، تُجلب الرزق وتدفع الظلم وتنصر المظلوم، تقمع الشهوات، تحفظ النعمة، وتُنزل الرحمة.

الصلاة تصل الإنسان بالله، والتنعيم بذكره بالوقوف بين يديه.

الدعاء

لقد أمرنا الله بالدعاء، وكرّر الدعوة إلى ذلك، رحمةً منه بعباده، لأنه سبحانه وتعالى (رحمن رحيم) وسميع للدعاء وسجيب حكيم، أي أن الله يرحم عبده المؤمن ويسمع دعاءه ويستجيب دعوته، ويقرّر النص القرآني صراحةً

وبوضوح تام، أنَّ الدعاء إنما هو عبادة ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ
لِّجَبِّ دَعْوَةِ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [سورة البقرة،
الآية ١٨٦].

ولكن، هل كل دعاء يُستجاب؟ وهل كل من دعا ربه، تقبل الله منه؟ إنَّ
الدعاء عبادة، ولا بدَّ للإنسان وهو يدعو ربه (أي يتعبَّد إلى ربه) أن يكون في
حالة تعبد، فلا دين بلا عقيدة، ولا دين بلا عبادة، والعبادة هي في الصلاة
والزكاة والصوم وحج بيت الله الحرام، فمنها وفيها الدعاء، لمن أخلص في دينه،
وفي عبادته وفي عقيدته، وعلى المتعبَّد أن ينظف داخله، من كل حرام، ويطهر
جسده من كل دنس أو سوء، وأن يعبد الله كأنه يراه، فإنَّ الله يراه.

لقد أمرنا القرآن بالدعاء، علناً - تضرعاً - وخفية، والدعاء مخافة عذاب الله
وطمعاً برحمته وعفوه. (وفي ذلك جاءت الآية ٥٥ و ٥٦ من سورة الأعراف)
﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُمْ لَا يُحِبُّونَ السُّبُوحَ﴾ ﴿وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ
إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ﴾.

مرحمة تاج محمد

قال الرسول محمد:

«وليس شيء أكرم على الله تعالى من الدعاء».

تظهر حالة الإنسان داعياً - بشكل واضح وجلي إذا ما وقع له ضرر أو سوء،
إذ يدعو ربه دون وعي أو إدراك وبلا تفكير أو تدبير - وفي ذلك جاءت الآية ٨
من سورة الزمر.

﴿وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا حَوَّلَهُ مُقِمَّةً مِّنْهُ يَسَّى مَا كَانَ
يَدْعُوا إِلَيْهِ مِن قَبْلُ وَحَمَلَ لِلَّهِ أَنَّكَ لَنُحْيِي عَنْ سَيْلِهِ، قُلْ تَمَتَّعْ بِكُفْرِكَ قَلِيلًا إِنَّكَ مِن
أَعْيُنِنَا النَّارِ﴾.

وكذلك الآية ٤٩ من سورة الزمر، وسورة الروم الآية ٣٣.

من المعروف لدى المسلم المؤمن أنَّ الله يفتح أبواب رحمته عند الدعاء
إليه، يستجيب لدعاء عبده إذا دعا.

إن آيات الدعاء في القرآن الكريم عديدة، وتوزع في مختلف سور القرآن مثل: ﴿لَا يَكْفُفُ اللَّهُ قَسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ كُنَّا مُسِيئِينَ وَلَا نُنَظِرْ رَبَّنَا وَلَا تَعْمَلْ عَلَيْنَا إِمْرًا كَمَا كُنْتُمْ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاصْفُ عَنَّا وَافْرِ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ [سورة البقرة، الآية ٢٨٦].

• دعاء:

سبحانك ربي، ربّ العرش العظيم، أنت أرحم الراحمين، لا إله إلا أنت، سبحانك ربي، اغفر لي ذنوبي يا أرحم الراحمين، ونجنا من عذاب يوم عظيم، ربي إنني أدعوك رغبا ورهبا.

لقد أوصانا الرسول محمد أن يلجأ إلى الله بالعفو والعافية، وفي ذلك قال: «أفضل الدعاء أن تسأل ربك العفو والعافية، في الدنيا والآخرة، فإنك إذا أعطيتهما في الدنيا ثم أعطيتهما في الآخرة فقد أفلحت».

ذكر القرآن (وما جاء به القرآن هو الصدق والحق)، بأن الأنبياء والمرسلين، كانوا يلجأون إلى الدعاء، إذا ما حلّ بأحدهم مرض أو أصابتهم مصيبة ما، وهذا النبي أيوب، أصيب بمرض خطير وفقد أهله، لجأ إلى ربه بدعوه وهو في أشدّ حالات الضيق، استجاب له الله دعاءه، وكشف عنه ضيقه وضره وأبراه من مرضه:

﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسِيئٌ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَفُتِّرْنَا مِنْهُمَا لَئِيْلٌ مُسْتَقَرٌّ وَأَتَيْنَاهُ مِنْهُم مَّاءً زَكِيًّا﴾

﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَزَكَّرْنَا لِيْلَيْنِ﴾.

دعا النبي زكريا ربه عندما أصيب بالشيخوخة وبعدها بلغ من الكبر عتيا، وأصببت زوجته بالعقم لتقدمها بالسن، دعا ربه دعاء خالصا، أن يُولِّح له زوجته، ويمدّه بقوة ويرزقه بولد صالح، استجاب الله لدعاء عبده زكريا:

﴿وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ﴾

﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُمُ وَوَهَبْنَا لَهُمُ يَحْيَىٰ وَآصَلَحْنَا لَهُمُ زَوْجَتَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْأَلُونَ
فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ﴾.

وقصة النبي يونس، عندما أصابه كرب شديد، والتقمه الحوت وكان لا بد
له أن ينتهي خنقاً، دعا ربه من جوف الحوت، واستجاب له الله الدعاء: (سورة
الأنبياء، آية ٨٧ و ٨٨).

دعا النبي موسى ربه، أن يشرح له صدره... وأن يحلل عقدة لسانه،
ليستطيع الكلام بلسان فصيح واضح ومبين، وأن يتسر أمره... واستجاب له الله
في كل ما سأل. (سورة طه، الآيات ٢٥ حتى ٣٦).

يجب أن تتوفر في الدعاء الأمور التالية:

- حضور قلب الداعي مع الله.
- الخشوع لله والحياء منه.
- أن يكون الداعي صادقاً.
- أن يكون في خلوة مع الله.

القرآن دواء وفي تلاوته وقاية وفيه شفاء.

• دعاء للشفاء:

«اللهم أنت المعطي وأنت المميت، أنت الخالق وأنت الباري، أنت
المعافي وأنت الشافي، خلقتنا من ماء مهين وجعلتنا في قرار مكين إلى قدر
معلوم، اللهم إني أسألك بأسمائك الحسنى، وصفاتك العليا وبسيّدنا ومولانا
محمد رحمتك العظمى يا مَنْ بيده الابتلاء والعافية والشفاء والدواء.. أسألك
بحقّ نبيّك محمد ﷺ، وبركة خليلك إبراهيم ﷺ، وبحرمة كليتك
موسى ﷺ وبمعجزات عيسى ابن مريم ﷺ إشفيني بشفائك وداويني
بدوائك».

الرُّقَى وَالْعُودُ

الرقي لغة هي ما يستعان به على أمرٍ بقوى تفوق القوى الطبيعية، أما العودُ (مفردها عَوْدَةٌ) وهي التي تُكتب وتُعلق على الإنسان لتقيهِ من الإصابة بمرض ما أو من عينٍ حاسدة.

إنَّ هذه التسميات (رُقَى وعُود) تسترعي الانتباه وتثير الفضول، وعلينا أن نتوقف عندها، ونسأل ما هي؟ وأين هذه من طبِّ الأبدان؟

كان الرسول محمد أعزَّفَ الناس بأسرار القرآن وبركته، قال الرسول: «العين حق، ولو كان شيء سابقَ القدر = لسبقته العين».

قيل: «إنَّ العين لتُدخل الرجل القبر، والجمل القدر».

وقيل: بأنَّ النبي محمد كان يتعوذ من الجن ومن عين الإنسان.

والمسلم يتعوذ بالله من الشيطان

كثيرٌ من الأمم لا تُنكر ما للجِنِّ من تأثير واذى، وبأنَّ للأرواح تأثير في الأجسام، إنَّ الله خلق في الأجسام والأرواح قوى وطبائع مختلفة، وجعل في كثير منها خواصَّ وكيفيات مؤثرة، ونحن نرى كيف يَحْمَرُّ وجه إنسانٍ (في حال الاحتشام والامتنعاه) حمرةً شديدةً، أو يصفرُّ في حال الخوف، وكذلك نرى من يُصيبه السقم وعلاماته، وما ذلك إلا بتأثير الأرواح، فالروح الحاسدة، مؤذية للمحسود، ولهذا أمرَ الله سبحانه الرسول، أن يستعيذ به من الشرِّ.

إنَّ النفس الخبيثة الحاسدة، تتكيف بكيفية خبيثة، وما أشبهها بالأفعى، فإنَّ السمَّ كامن فيها بقوة، حتى إنها تستطيع إسقاط الجنين، ومنها ما يؤثر في طمس البصر، ويكون تأثير النفس الخبيثة عن عدة طرق منها: بالاتصال، أو بالمقابلة، بالرؤية أو بتوجه الروح نحو من يؤثر فيه.

قال الله لنبيه:

﴿وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيَرْفُؤَنَكَ بِأَبْصَرِهِمْ لَوْ لَا أَنَّنَا نَكْفِيهِمْ أَذًى﴾ [سورة القلم، الآية ٥١] ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّي الْفَلَّاحِ﴾ ﴿مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ﴾ ﴿وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ﴾ ﴿وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ﴾ ﴿وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾.

كل عائن حاسد، وليس كل حاسد عائن، إن سهاماً تخرج من عين ونفس الحاسد والعائن نحو المحسود والمعين، تصيبه تارة، وتخطئه تارة.

إن الاستعانة والاستعاذة بأسماء الله والتوسل بها والدعاء إليه طلباً لخلاص الروح من متاعبها وحلاً لأزماتها وشفاء لآلامها. إن في الدعاء راحة للنفس واطمئناناً، والإحساس بالارتياح النفسي تجعل طريق الشفاء حاضراً.

* رقية:

(يا حي يا قيوم، برحمتك أستغيث، باسم الله أرقيك، من كل دام يؤذيك، من شر كل نفس أو عين حاسد، الله يشفيك، باسم الله أرقيك، (ثم قراءة الفاتحة، والمعوذتين، وآية الكرسي).

ثم نقرا:

(أعوذ بوجه الله الكريم وبأسمائه الحسنى، وبكلمات ربي الثمّات، اللهم إني أعوذ بك من شر ما أنت آخذٌ بحصيته، من كل شيطان وهامة، من كل عين لامة، ومن شر ما ينزل من السحاب، ومن شر ما يخرج منها، ومن شر ما ذرأ في الأرض، ومن شر ما يخرج منها، ومن شر فتن الليل والنهار.

(هو الله الذي لا إله إلا هو عالم الغيب والشهادة، هو الرحمن الرحيم، هو الله الذي لا إله إلا هو، الملك القدوس السلام المهيمن العزيز الجبار المتكبر سبحان الله عما يشركون، هو الله الخالق البارئ المصور له الأسماء الحسنى، يُسَبِّحُ له ما في السموات والأرض وهو العزيز الحكيم).

* في الرقي والتعاويذ، يكثر القارئ من تلاوة المعوذتين وفاتحة الكتاب وآية الكرسي:

* تمهيلة:

- أعوذ بكلمات الله الثمّات ومن شر ما خلق.

- أعوذ بكلمات الله الثمّة، من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامة.

- أعوذ بكلمات الله الثمّات، التي لا يجاوزهن بر ولا فاجر، من شر ما

خلق وذراً وبرأ، ومن شرٍّ ما ينزل من السماء ومن شرٍّ ما يخرج فيها، ومن شرٍّ ما ذراً في الأرض ومن شرٍّ ما يخرج منها، ومن شرٍّ فتى الليل والنهار، ومن شرٍّ طوارق الليل والنهار، إلا طارقاً يطرق بخير يا رحمان.

* لرفع ضرر العين يقول العائن أي من يُصيب بالعين، ما يلي:

- اللهم بارك عليه.

- ما شاء الله.

- لا قوة إلا بالله.

* رقية:

يا حي يا قيوم، برحمتك أستغيث، باسم الله أرقبك من كل داء يؤذيك، من شرِّ كل نفسٍ أو عينٍ حاسدٍ، الله بكلماتك، باسم الله أرقبك. (قراءة الفاتحة، والمعوذتين، آية الكرسي) ثم تقرأ:

أعوذ بوجه الله الكريم، وبأسماء الله الحسنى، وبكلمات ربي الثامات، اللهم إني أعوذ بك من شرٍّ ما أنت آخذ بناصيته، من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة.

* لإبعاد السوء عن الإنسان (يقال في وجهه):

أعوذ بحول الله وقوته، من حولٍ خلقه وقوتهم، وأعوذُ بربِّ الفلق من شرِّ ما خلق.

فإن تولَّوا، قل:

حسبي الله، لا إله إلا هو عليه توكلتُ وهو ربُّ العرش العظيم.

* تعويذة للأوجاع:

بسم الله الرحمن الرحيم، بسم الله الذي لا يضرُّ مع اسمه داء، أعوذُ بكلمات الله التي لا يضرُّ معها شيء، قدوساً قدوساً قدوساً، باسمك يا ربِّ الطاهر المقدس المبارك، الذي من سألَكَ به أعطيته، ومن دعاكَ به أجبته،

أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ وَأَهْلِ بَيْتِهِ، وَأَنْ تُعَافِيَنِي مِمَّا أَجِدُ فِي فَمِي وَفِي رَأْسِي، وَفِي سَمْعِي وَفِي بَصَرِي وَفِي بَطْنِي، وَفِي ظَهْرِي وَفِي يَدَيَّ وَفِي رِجْلَيَّ، وَفِي جَمِيعِ جَوَارِحِي.

• تعويذة:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَجِيرُ بِكَ مِمَّا اسْتَجَارَ بِهِ مُحَمَّدٌ لِنَفْسِهِ.

• عن الإمام علي بن أبي طالب:

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ عَلَى الْأَشْيَاءِ، أَعِيذُ نَفْسِي بِجَبَّارِ السَّمَاءِ، أَعِيذُ نَفْسِي بِمَنْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ، أَعِيذُ نَفْسِي بِالَّذِي اسْمُهُ بَرَكَةٌ وَشِفَاءٌ.

• عن الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام:

بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ، وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ وَآلِهِ، أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ عَلَى مَا يَشَاءُ مِنْ شَرٍّ مَا أَجِدُ.

• تعويذة لوجع الرأس، عن الإمام الباقر:

أَعُوذُ بِاللَّهِ الَّذِي سَكَنَ لَهُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ، وَمَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، (تقال سبع مرّات).

• تعويذة لوجع الرأس عن الإمام موسى بن جعفر (امسح يديك على رأسك وقُلْ):

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَأَعِيذُ نَفْسِي مِنْ جَمِيعِ مَا اعْتَرَانِي، بِاسْمِ اللَّهِ الْعَظِيمِ، وَكَلِمَاتِهِ التَّامَّاتِ، الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ، أَعِيذُ نَفْسِي بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَبِرَسُولِ اللَّهِ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ، الْأَخْيَارِ، اللَّهُمَّ بِحَقِّهِنَّ إِلَيْكَ، أَلَا أُجَرِّتَنِي مِنْ آلامِ رَأْسِي هَذِهِ.

• تعويذة لبكاء الطفل ولقزع الليل وجلب الأمان، وَرَدَّتْ فِي كِتَابِ الْمَكَارِمِ

لِلطَّبْرَمِسِيِّ، اقْرَأْ:

«أعوذ بكلمات الله من غضبه ومن عقابه ومن شر عباده، ومن همزات الشياطين، وأن يحضرون» (تقرأ عشر مرات) ثم اقرأ:

المعوذتين - سورة (أعوذ برب الناس) و(أعوذ برب الفلق) وآية الكرسي وهي: ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾.

وقل بعدها:

إذا يغشيكم النعاس أمنة.

وبعد: جعلنا نومكم سباتاً.



- الاستغفار:

الاستغفار من الأمور الفردية، التي يتوجه بها الإنسان بقلبه وعقله مستغفراً ربه وطالباً الرحمة من العذاب، والاستغفار أهم سبل الوقاية، الوقاية من عذاب قد يناله.

يقول علماء الطب النفسي: إنه عندما يُخطئ الإنسان (ولا بد أن يُخطئ) تثور في نفسه أحاسيس مختلفة، متضاربة ومتباينة، أهمها الإحساس بالذنب، كما تحصل لديه متاعب نفسية، فالاستغفار في هذه الحالات، هو اعتراف مباشر من الإنسان بالذنب الذي ارتكبه بين يدي الله، وبالاستغفار يعود الإنسان إلى الله عارضاً أخطائه (والله أعلم بما في الصدور)، وتائباً وطالباً العفو، وبذلك سيجد الراحة النفسية، والسكينة والهدوء والصفاء الفكري، الاستغفار عملية سلوكية نفسية تصالح الإنسان مع نفسه.

أغذية فيها وقاية وشفاء

لقد ورد في القرآن الكريم ذكرٌ للعديد من نباتات وأغذية، بهدف تعريف الإنسان المؤمن بها وبقيمتها الغذائية وفائدتها الطبية.

لقد حرص الخالق في كتابه المجيد على تقديم كل السبل لحماية الإنسان ووقايته من الأمراض، عن طريق إهدائه إلى الغذاء السليم، كما أمرنا بعدم الإسراف في الطعام، ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾.

وهي قاعدة الطب الوقائي، إن الإسراف في الأكل يؤدي إلى البدانة - السمنة - وهذه بدورها تُحْمِلُ القلب أعباء إضافية، كما تتعب كلاً من الكبد والمرارة والمعدة خاصة، وكذلك البنكرياس، وعن هذه - البدانة - ينتج ارتفاع في ضغط الدم وأمراضاً في الشرايين ومن ثم في القلب.

حرص القرآن على تكرار تنبيه المؤمنين أن يأكلوا الطيب من الغذاء، ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلًّا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَّالًا مِّمَّهَا وَلَا تَلْعَلُوا فُطُورًا لِّلْكُفَّارِ إِنَّمَا لَكُمْ عَنْهُ مُبِينٌ﴾ [سورة البقرة، الآية ١٦٨].

أي أن يأكل الإنسان ما حَلَّلَ الله له، ويمتنع عما حُرِّم عليه تناوله حتى لا يتسبب عنها أي مرض عضوي أو نفسي.

﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْمُتَّيَّةُ وَالْمَرْغُوقَةُ وَمِمَّا لَمْ يُذْكَرْ فِي الْكِتَابِ وَالْمُضْطَرَّةُ وَالْمُؤَقَّدَةُ وَالْمُتَرَدَّةُ وَمِمَّا أَكَلَ النَّعِيمُ﴾ [سورة المائدة، الآية ٣].

- إن في لحم الميت جرائم.

- في الدَّم سُموم الجسم، وإفرازات الجراثيم والميكروبات.

- في لحم الخنزير حويصلات ديدانية خطيرة، لا يميئها الطهو، إضافة إلى أن في دهن الخنزير مواد تساعد على تكوين الحصى في الكلى، كما أنها تسبب الإصابة بالسرطان.

- إن الخمرة مفسدة للعقل، وقد يصيب الخمر الكبد بالتليف، والمعدة والأمعاء بالقرحة والقلب والشرايين بالضعف، ومن يَدْمَنُ على تناول الخمر يُصَابُ بالوهن، وتضعف خلايا المخ عنده، ويَدْبُ فيها العجز باكراً.

لقد وَرَدَ في القرآن ذكر لكل من: البصل، التين، الثوم، الرطب، الرمان، الزنجبيل، الزيتون، العدس، العنب، العسل.

ورد في الآية ٦١ من سورة البقرة ذكر لكل من البصل والثوم والعدس دلالة على ما في هذه الأطعمة من فوائد غذائية ومنافع طبية:

﴿وَيَا قُلْتُمْ يَسْمُوْنَ لَنْ نُّصِِرَ عَنْ طَعَامِ وَجِبِ قَاتِعُ لَنَا رَيْكَ يُخْرِجُ لَنَا مِنَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقِيلِهَا وَتَشَابِهَا وَقَوْمِهَا وَصَدَمِهَا وَيَصْلِيهَا قَالَ لَتُنْبِتُنَّ الَّذِي هُوَ أَذْكَ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ﴾.

• الثين: لقد أنزل الله سبحانه وتعالى سورة في القرآن أسماها باسم الثين، وبدأت السورة بالقسم به وبالزيتون، الثين شجرة مباركة، ذات قيمة غذائية كبيرة، تتميز بارتفاع نسبة المواد الغذائية والفيتامينات فيه، الثين يقي ويعالج أمراض الجهاز التنفسي وأمراض الفم واللثة، وهو ملين للجهاز الهضمي ويعالج الإمساك والبواسير، يُفيد الحوامل والمرضعات، إنه غذاء فيه شفاء ووقاية.

• الرطب: جاء في سورة مريم الآية ٢٥ ما يلي:

﴿وَهَزَيْتُمَا إِلَيْهِ يَمْلِكُ الْخَلَّةَ تُكَلِّفُ عَلَيْكُمَا رُطَبًا جَنَاتٍ﴾.

الرطب غذاء وشراب ومنه شفاء، وهو بلح النخل الناضج ولم يجف بعد، وقد ثبت علمياً أن للبلح قيمة غذائية كبيرة، فهو غذاء صحي، ولذلك أمر الله سبحانه وتعالى السيدة مريم العذراء بأن تأكل من الرطب لأن فيه فعالية السكينة والهدوء على النفس القلقة والمضطربة، كما يُبعد من نشاط الغدة الدرقية، ويُساعد على تنشيط حركة الأمعاء، يُقوّي العظام ويرفع معدلات الفكر لإحتوائه على نسبة عالية من الفوسفور، وحديثاً أثبت العلم أن في الرطب هرمونات تقوي عضلات الرحم ويزيد من الطلق لدى الحوامل عند الولادة، إذا كان الطلق بارداً، فهو في هذه الحالة مساعد للوضع كما له خاصية منع النزيف بعد الولادة والوقاية من حمى النفاس، في الرطب الشفاء والوقاية.

• الرمان: ورد ذكر الرمان في سورة الرحمن الآية ٦٨، فاكهة غنية بعناصرها الغذائية، وما يحويه من فيتامينات، وله خواص دوائية، فهو وقاية وعلاج، مسكن للآلام، مخفض للحرارة، قابض للإسهال، قاتل للديدان المعوية، مانع للنزيف، يقوّي اللثة.

✽ الزنجبيل: مَدَحَ اللهُ سبحانه وتعالى الشراب الممزوج بالزنجبيل، وسماه شراب أهل الجنة، قال تعالى:

﴿وَسَقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ يَزْجَاهَا زُجْجِيلًا﴾ [سورة الإنسان، آية ١٧].

✽ الزيتون: لقد أقسم الله تعالى في القرآن بالزيتون: ﴿وَالزَّيْتُونِ﴾ [سورة التين، آية ١].

وقد ورد ذكر الزيتون في ست سور من سور القرآن، وهو طعام مبارك ومغذٍ جداً، ويكفيه فخراً وعزاً ذكره في القرآن، فالزيتون غني بالفيتامينات، وزيته يعتبر من أفضل أنواع الزيوت على الإطلاق، ولذلك فهو غذاء ومنه شفاء، يُنظف الكبد، يُلين المعدة والأمعاء، يُنشط المرارة الصفراوية، ويُفيد الجهاز الهضمي والجهاز الدموي، ويكسب الجلد ليونة ونعومة، وفي الزيت قال الرسول: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة».

✽ العسل: ﴿ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ﴾ [سورة النحل، آية ٦٩].
﴿وَلَقَدْ أَنزَلْنَا إِلَيْكَ الْفُرْقَانَ﴾ [سورة النحل، آية ٦٩].
﴿وَلَقَدْ أَنزَلْنَا إِلَيْكَ الْفُرْقَانَ﴾ [سورة النحل، آية ٦٩].
﴿وَلَقَدْ أَنزَلْنَا إِلَيْكَ الْفُرْقَانَ﴾ [سورة النحل، آية ٦٩].

العسل شراب النحل، وفي النحل أنزل الله سبحانه وتعالى سورة في كتابه المجيد، وتوضح الآية السابق ذكرها أن العسل شراب مختلف الألوان، على أن ما يخرج من بطون النحل مختلف الأنواع، وقد توصل العلم حديثاً إلى تحليل ومعرفة ما يخرج من بطون النحل، وهو:

العسل، السم، الشمع، الغذاء الملكي.

وقد أجمعت كل الأبحاث الطبية ما للعسل من خواص شفاءية لكل الأمراض، منها (أمراض القلب، المعدة، الكبد، الرئة، الجهاز العصبي، الجهاز التنفسي، الجلد، الزكام، العيون، القروح... كذلك يفيد العسل للأطفال والمعمرين).

أما سم النحل الذي تحمله إبرة اللسع لدى النحلة، فإن العلوم الطبية

الحديثة أكدت على أنه علاج الحمى الروماتيزمية، والتهاب الأعصاب والملاريا، وتضخم الغدة الدرقية، وضغط الدم العالي.

أما شمع النحل، يستخرج منه حديثاً العديد من الكريزمات والأدهان واللزقات العلاجية للجلد.

أما الغذاء الملكي، فقد ثبت علمياً أنه يُنشط الغدد الجنسية ويشفي أمراض الشيخوخة ويساعد على الشفاء من الأمراض العصبية وأمراض الجهاز الدوري.

• العنب: ذكر العنب إحدى عشر مرة في القرآن الكريم، للعنب صفات ومزايا طبية، فهو من الفواكه الغنية بالمواد الغذائية التي يحتاجها الجسم وخاصة السكريات التي يمتصها الجسم بسهولة، كما للعنب فوائد كبيرة في الوقاية والعلاج، فهو منشط للجهاز الهضمي وخاصة الكبد، وينشط الأمعاء للتخلص من النفايات ويعالج الإمساك، يعالج البوليميا والتسمم الناتج عن أملاح معدنية، كما يعتبر العنب وافي من ارتفاع ضغط الدم والحصى البولية.



مركز تحقيق وتطوير علوم إسلامي

الباب الثاني

■ الفصل الأول: الأمراض وتسمية النباتات

التي تعالجها

■ الفصل الثاني: منافع الأعشاب والنباتات

■ الفصل الثالث: الأعشاب، النباتات، غذاء ودواء



مرکز تحقیقات کامپیوتر و علوم اسلامی

الأمراض والآلام وتسمية النباتات التي تعالجها



مركز بحوث وتطوير علوم Saudi



مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی

الأمراض والآلام وتسمية النباتات التي تفيدھا وتخفف عنها

(كي يسهل الإطلاع على خصائص وفوائد العشبة أو النبتة والإفادة منها،
الرجاء مراجعة فهرس ترتيب الموضوعات صفحة ٧٠٩)

الحالة المرضية	الأعشاب أو النباتات المفيدة
<ul style="list-style-type: none"> • أعصاب - تقوية الأعصاب - تهدئة الأعصاب - آلام الأعصاب - التهاب الأعصاب 	 <p>بلح، تمر، قدونس، إكليل النعنع، كرفس، تمر، تين، جزر، حبة البركة، خل، خزامى، خس، خيار، زعرور، مردقوش، نعناع، حناء، زنب الاسد، رعي الحمام، زنجبيل، شمندر، فجل، قرفة، كرفس موز</p>
<ul style="list-style-type: none"> • أطفال - تقوية البنية - لنمو الأطفال 	<p>جزر، تفاح، تين، عنب، موز، هليون، قرأص موز، مشمش، نسرين</p>
<ul style="list-style-type: none"> • أرق 	<p>بابونج، ثوم الديبة، خنشار، خزامى، خس، رعي الحمام، سفرجل، فرحدين، قرع، كمون، ليمون حامض، ياسمين.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • أسقربوط (داء الحفر) 	<p>بندورة، جرجير، زنجبيل، عرف الديك، قرّة، ملفوف، أترج.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • إسهال 	<p>أرز، اكي دنيا، بلّان، بطاطا، بندق، تفاح، ثوم، ثوم الديبة، علق،</p>

جزر، حمّيص، ذنب الأسد، رجل الأسد، رمان، سفرجل، صعتر،
صعتر بري، صعتر الخليل، عصا الراعي، عنب، لريز، قنطريون،
قرّاص، لسان الحمل، قصعين، مردقوش، نيق.

* أسنان

- آلام الأسنان

- تآكل الأسنان

حبة البركة، خل، خبّاز، صعتر، عاقر قرها، لسان الحمل،
الثوم

* أكزيما

إبرة الراعي، بلوط، بصل، بندورة، بنفسج، ثوم الديبة، جزر، جوز،
عرعر، حبة البركة، صعتر بري، فاصوليا، قرّاص، لفت، ملفوف،
لسان الثور، أرطبيون.

* إغماء

* إغماء

- نلين

تين، ثوم الديبة، جمعة، حشيشة الزجاج، سفرجل، ختمية، خبّاز،
خس، دراق.

* إمساك

- إكتام

أسنان الأسد، الوه، بنديفة، بنفسج، بقدونس، تفاح، تين، ثوم، جوز،
حمّاص، ختمية، خبّاز، خس، دراق، زيتون، شعام، عنب، قرّاص،
ككّان، كرفس، مور، ملفوف، هندباء، نرجس، بزر قطونا.

* التهابات

اخيلية، أنف الثور، ختمية، عجرم، عرقسوس، عشبة الهواسير، عنب،
فجل، قرع.

* أملاح - (ضارة بالجسم)

* آلام - تسكين

* انفلونزا

* أورام - (حادة)

* بروسات

* بخة الصوت

* بصر

صعتر، افوكادو.

بلوط.

ليمون.

بنفسج.

بصل، عصا الراعي.

ثوم، حشيشة السعال، خردل، سمسم، شومر، قرفة، كرفس،
ملفوف، قصعين، نديّة.

خردل، خس، زنجبيل، تمر، زيتون، سفرجل، شومر، صنوبر،
عرقسوس.

حشيشة السعال، حبق، زبيب، صعتر، قرّة، فجل، نمرين.

* بلغم

بصل، ثوم.	جراثيم
بلوط، بندق، تفاح، تين، جمعة، جرجير، خل، عنب، فجل، فريز، فول صويا، فاصوليا، قرّاص، ليمون حامض، موز، نارنج، هندباء، هليون، ورد.	جسم (تنشيط، تقوية)
إبرة الراعي، بابونج، ثوم الدببة، جرجير، هناء، ختمية، خزامى، ذنب الفرس، شبت، سمتر.	جروح
أهليلج، بابونج، تين، ثوم، قنطريون، ناردين، لسان الحمل، ياسمين. أرطليون، طيون، فجل، عصا الراعي. زوقا.	تطهير ترميم التئام
حشيشة السعال، خباز، زيتون، عرعر، قرّة، قرّاص، كتان، ليمون، لفت.	جفون التهاب
نجيل، أنف الثور	جلد
بابونج، إكليل الجبل، سداب	أمراض
تفاح، ثوم الدببة، جزر، جراب الراعي، مشمش. بابونج، بطاطا، بنفسج، خردل، ببق، سمتر، لسان الحمل. بطاطا، بصل، خردل. زنجيل.	طلع جلدي لنعومة الجلد التجاعيد التشققات لبياض الجلد
أهل، سذاب، سمسم.	جلطة
أناناس، بصل، بنفسج، بلخ، بقدونس، تمر، ثوم، جرجير، حبة البركة، قرقة، خردل، رمان، زنجيل، زيتون، شومر، عرف الديك، عاقر قرها، قرّة، كتان، كزبرة، كرات، كرفس، لوز، لفت، موز، هليون، ورد، نعناع.	جفنين (إسقاط الجنين) جنس (مقويات جنسية)
بزر الخس، سذاب، سمسم، قرع نيء.	جذبة
كمون، لوز، قصعين.	جذبة (تخفيف الشهوة)
ثوم، نرجس.	جذبة (ورم أعضاء تناسلية)
تمر، لوز، ناردين.	جذبة إنفية
	جذبة

حب البركة، بندورة، ثوم، ملفوف،	• حب الشباب
شوك الحمار، شومر، عباد الشمس، صفير، ليمون حامض، هندباء، ورد، ياسمين، بابونج، جعدة، خل، كرفس.	• حرارة، حمى
قرة، قرع، حشيشة السعال، كتان، لبان، بطاطا، زيتون.	• حروق - آلام
الكليل الجبل، إبرة الراعي، بلان، حشيشة السعال، جفنة، ختمية، خزامى، خربل، زعرور، زولفا، شومر، صعتر، عليق، فريز، كرفس، لفت، قصعين، مردقوش، نسرين.	• عذجرة - التهاب
إبرة الراعي، إجاص، أفوكادو، استخان الأسد، اكي دنيا، بحل، بقدونس، جزر، جراب الراعي، حبة البركة، حشيشة الزجاج، حميض، ذرة صفراء، سعد، شمام، شومر، عليق، عصا الراعي، قوّة الصياغين، فريز، فاصوليا، قطع وصل، كاسر الحجر، لوز، هندباء.	• حصي - تفتيت
أرضي شوكي، حبة البركة، خل، خيار.	• حكة - الشرى
اكي دنيا، بقدونس، بابونج، رجل الأسد، حرف الديك، قوّة، كمون، يتسون.	• حيض - طمث - آلام
أرطمان، كليل، كرفس، جراب الراعي، أذريون.	- اضطراب
ذنب الأسد.	- غزارة
جراب الراعي، ليمون حامض.	- انقطاع
إجاص، تمر، جرجير، فول صويا، كرات، ليمون، ملفوف.	• خافوق - مرض
إكليل الجبل، إجاص، أناناس، باذنجان، بلح، بقدونس، جزر، جوز، ذرة صفراء، موز، ذنب الأسد، رمي الحمام، سيانخ، شمام، شملندر، عنب، فريز، قوّة، قراص، كرات، كرفس، لوز، لفت، ملفوف، مشمش، نسرين، هندباء، هليون.	• خلايا - ترميم الخلايا
إبرة الراعي، إجاص، أسفان الأمد، أرقطيون، بنفسج، بقدونس، ثوم الدببة، ثوم، جزر، ملفوف، حماض، خل، خيار، ذنب الفرس، زولفا، عطبة البواسير، فرغمين، فريز، قوّة، قراص، ليمون، ليمون حامض، نسرين، هندباء.	• دم - فقر الدم
زنجبيل، لسان الحمل.	- تنقية الدم
	- تخثر الدم

• دماغ	- خراجات	أرقطيون، حبة البركة، حشيشة الزجاج، هناء، خل، خباز، سمسم، شعام قرأص، كنان، كرات، عصا الراعي، نرجس.
• دوخة		نعناع، زنبق، إكليل الجبل، تمر، ثوم، سذاب، سفرجل، شومر.
• دورة دموية - تنشيط		أخيلية، تمر، جزر، صعتر، عصا الراعي، قرقة، زنجبيل.
• دوالي الساقين		حشيشة السعال، خنشار، عشبة البواسير، عنب، لسان الحمل، اقحوان.
• دود الأمعاء		أفصنتين، أناناس، بصل، بندق، تمر، ثوم، ثوم الدببة، جزر، جوز، خل، حبة البركة، خيار، رمان، سذاب، شومر، صعتر، طيون، فرفحين، قرع، كرات، كراويا، ملفوف، ليمون حامض، هندياء، اقحوان، نعناع.
• ديزنطاريا (زحار)		اكي دنيا، بلوط، بنفسج، تفاح، ثوم، جوز، صعتر، سعد، ملفوف.
• ذهن (تنشيط الذهن)		موز، شمش، ليمان، هندياء، طيون.
• ذبحة صدرية		خل، خشخاش.
• رضاعة من الثدي		حبة البركة، رعي الحمام، شومر، كراويا، كمون، لوز، ينسون.
• ربو		بصل، شومر، تين، ثوم، جراب الراعي، خل، خزامي، زوفا، قنطريون، شقائق النعمان، شومر، صعتر، صنوبر، فج، فريز، قمعين، مردقوش، نرجس، بابونج.
• رحم		حناء، خباز، دبق، رجل الأسد، كنان، كراويا، نسرين، اقحوان.
• رشح		بصل، بابونج، بنفسج، تمر، تين، جراب الراعي، كاسر الحجر، زنجبيل، شومر، كرات، كرفس، ليمون، لفت، أترج.
• رثة - التهابات		بصل، قنطريون.
• رضة - فكش		بقدونس، حشيشة السعال، خزامي، سذاب.
• رمل - في الكلى والمثانة		بقدونس، آس، تين، خص، شمام، صعتر، ثوم، ختمية، ذرة، زبيب، عجم، عرق سوس، عصا الراعي، فوة الصبّاغين، لسان الحمل، تجيل، مردقوش.
• روماتيزم		بصل، بندورة، بنفسج، تفاح، ثوم، خنشار، خزامي، سذاب، شمام، شوك الحمار، خردل، رجل الأسد، رعي الحمام، زهرة زرقاء، صنوبر، عنب، فول، فج، قرّة، قرع، كرات، كراويا، كرفس، ليمون.

ملقوف، نارنج، نسرين، نجيل، إقحوان،	
أترج، حبة البركة، ليمون حامض، مردقوش، ينسون، نعناع، ثرجس،	• زكام
ثوم.	
فاصوليا، دبق.	• زلال
ثوم، دبق، زيتون، سبانخ، عرقسوس، عنب، ملقوف، أتحوان،	• سرطان
أس، أسنان الأسد، تفاح، خشيشة السعال، حبق، ختمية، خزامى،	• سعال
خيار، دبق، رمان، زوفا، شقائق النعمان، صعتر، صنوبر،	
عرقسوس، عاقر قرحا، عنب، فجل، قنطريون، قرع، كتان، كرات،	
لوز، قصعين، ينسون، نعناع، ياسمين.	
ندبة، نسرين، ثرجس، اكليل الجبل، ثوم.	• سعال ديكى
أرضي شوكي، نسرين، بصل، بندورة، بندق، ثوم، جوز، خيار،	• سكّري
قزاص، حبة البركة، رجل الأسد، زيتون، فريز، فول صويا،	
فاصوليا، ملقوف، لوز، هندباء، حلبة.	
بلح.	• سل
أسنان الأسد، أناناس، بندورة، تفاح، رجل الأسد، مصفر، عنب،	• سمّنة
ملقوف.	
أناناس، بلوط، بندورة، بقدونس، ثوم الذهب، خيار، صعتر، طيون،	• سموم
كرفس، ليمون حامض، ليمون.	
ثوم، رعي الحمام، ناردين.	• سن الياس - اضطرابات
قرع.	• سوائل الجسم - طردها
أرضي شوكي، أناناس، بندورة، تفاح، ثوم، ثوم الذهب، حبة البركة،	• شرايين - تصلب
موز، خردل، دبق، زيتون، زعرور، عباد الشمس، مصفر، فريز،	
كزبرة، كرات، ليمون حامض، نسرين.	
حبة البركة، خل، خيار، ملقوف، بنفسج.	• شري - حكة
	• شعر
أرقطيون، بصل، جوز، حبة البركة، أترج.	- تقوية
موز.	- نمو
جوز، زهرة زرقاء، سعسم، صعتر، صبير، قرّة، قزاص، بصل.	- تساقط

زيتون، بابونج، قصعين.	- شيب
زيتون، ثوم، بابونج، اكليل الجبل.	- قشرة
نارنج.	* شلل - شلل الأطفال
بصل، بلح، بقدونس، تمر، ثوم، زيتون، سذاب، كرفس.	* شيخوخة - عل
اكليل الجبل، حنّاء، خل، خيار، شومر، سعتر، عاقر قرحا، فول،	* صداع
بنفسج، خنشار، حبة البركة، خزامي.	
حبة البركة، جعد.	* صداف
بنفسج، بيلسان، تمر، ثوم، جراب الراعي، حشيشة السعال، حشيشة	* صدر - نزلات صدرية
الزجاج، شمندر، ختمية، خباز، دبق، زنجبيل، زبيب، زوفا، لون،	
شقاقق النعمان.	
بلح، لسان الحمل.	- عل صدرية
ارطمانسيا، ناردينج	* صرع
اكليل الجبل، اسنان الاسد، بصل، تمر، تين، ثوم الدببة، جوز، حبق،	* ضعف عام
وعى الحمام، زيتون، سطرجل، لون.	
اجاص، قيقب، ثوم الدببة، حبة البركة، فريز، دبق، ذرة صفراء،	* ضغط دموي (مرتفع)
ذنب الاسد، زيتون، زعرور، فاصولياء، قراص، كزبرة، ليمون	
حامض، ورد، قصعين، الحوان، بصل، تفاح، اخيلية.	
زنبق الوادي، ذنب الاسد، اكليل الجبل.	(منخفض)
ارقطيون، لسان الحمل، بنفسج مثلث الألوان.	* طفق الحفاظ - لدى الطفل
خنشار.	* ظهر - آلام الظهر
خنشار، خزامي، فول، ملفوف، بيلسان، سعتر.	* عرق النساء
ليمون، مشمش، نسرين، زيتون.	* عظام - تقوية العظام
بابونج، ثوم، جزر، حميض، عنب.	* عفونة
دبق.	* عقم
كمون، هندباء.	* عيون - رم
موز.	- تضارة العيون
	- تجمعات حولها

• غازات	أترج، أفوكادو، أفسنتين، بقدونس، حبة البركة، حبق، خزامي، زنجبيل، زوفاء، سعد، شومر، خردل، صعتر، قرفة، كزبرة، كراويا، كمون، ينسون، نعناع.
• غدة سرقية	زنبق.
• غدة نكفية	كثان.
• غدة لمفاوية	جوز.
• شريان الصباح	نعناع، زنجبيل.
• غثاق	بلوط.
• فطريات	حبة البركة، حشيشة السعال، حناء، خل، صعتر، الوء، أذريون.
• فم	حبق، حناء، خردل، صعتر، عليق، كرات، ليمون حامض، ملفوف، مطمش، قصعين.
• قروح	أنف الثور، بلوط، لهم، قصعين.
• راحة	حميض، زنجبيل، زبيب، شومر، كزبرة، لبان، ينسون.
• قدم	خنشار.
• قروح نكفة	خباز، زيتون، زيتون، عليق، ياسمين، فطرير، نجيل، عسلا الراعي.
• قرحة	أفسنتين، ثمر، رمان، صعتر، عرق سوس، كثان، ملفوف، ورد، بطاطا.
• قلب	خزامي، سذاب، شومر، لوز، ناردين.
• تنشيط	أترج، أرمني شوكي، إكليل الجبل، أفوكادو، أهليلج، بصل، بتنورة، بنفسج، تفاح، ثوم، ثوم الديبة، جزر، حشيشة الزجاج، خل، خردل، ذرة صفراء، رمان، زيتون، زنبق، زهرور، عصفور، عنب، فلفل، قرفة، قرع، ليمون حامض، قصعين، هليون.
• قيء	زنجبيل، صعتر الخليل.
• قوباء الراس	أفسنتين.
• لثة	جوز، ختمية، خل، سذاب، سفرجل، قجل، ليمون حامض، ملفوف، قصعين.

أكليل الجبل، بيلسان، جراب الراعي، خبّاز، رعي الحمام، سذاب،
صعتر الخليل.

رجل الأسد، إقحوان.

أسنان الأسد، رمان، زيتون، صعتر، عنب، فجل، قرّة، مردقوش،
هندباء، هليون، عصا الراعي، نعناع.

إبرة الراعي، ناردين.

ندية.

كرفس، عنب الدب، نجيل.

بابونج، بنفسج، تفاح، ثوم، جزر، حبة البركة، حشيشة الزجاج،
شوك الحمار، ختمية، خبّاز، عباد الشمس، عليق، قصعين، ناردين،

ينسون، أقحوان.

شومر، فريز، كتان، رعي الحمام، بقدونس، رمان، سفرجل.

بلوط، بلوط، بقدونس، قصعين.

أكليل الجبل، رعي الحمام، خردل، رعي الحمام، لسان الحمل.

جرجير، خل، خبّاز، صعتر الخليل.

إجاص، تمر، ثوم، خيار، شمام، قنطريون، قرفة، كزبرة، أس، خل،

رنجيل، موز.

إجاص، أسنان الأسد، الوه، أرطليون، بيلسان، عرقسوس، قين،

زيتون، زبيب، سمسم، سفرجل، شمام، صبيّر، عصفور، فرفحين،

كتان، مشمش، هندباء، نصرين.

أخيلية، بقدونس، زيتون، صعتر، قرع، كراويا، كمون، لوز.

نصرين، نعناع، بابونج، تفاح، شومر، عرف الديك، ينسون،

بصل.

أترج، أس، بندورة.

حبة البركة، خردل، صعتر، فريز.

بلوط، بابونج، جوز، عرف الديك، قصعين.

• لوز - التهاب

• مبيض - التهاب

• مثانة - رمل

• مزاج - تهنة

• مسمار اللحم

• مثانة - التهاب

• معدة وأمعاء

- آلام وأمراض

- التهاب

- حموضة

- اضطراب

- تنظيف

- تقوية

- تثيين

• مخص - معدي

- معوي

- كلوي

• مفاصل - داء

- آلام

• مهبل - إفرازات

* نزيڤ

جون، حبق، زوقا، عصا الراعي، قرّاص، لوز، قصعين، نجيل، بلان، بلوط.

دبق، ذنب الفرس.

- نزيڤ الأنف

* نقرس

أرضي شوكي، أناناس، بيلسان، تفاح، جرجير، خنشار، خس، ذرة صفراء، رمان، صنوبر بري، عاقر قرها، فول، فريز، ليمون حامض، نسرين، نجيل، اقحوان، كرفس.

* نمش وكلف

أسنان الأسد، البان، بصل، بقدونس، جنطة، خيار، فجل، ندية، لوز، ينسون، اقحوان، نعناع، نرجس، لسان الحمل، عجم.

إكليل الجبل، هندباء، شومر.

* هضم - تسهيل

بطاطا، بصل، خردل.

* وجه

خيار، شعام، صفتو بري، فاصوليا، كرفس.

- لبياض الوجه

سفرجل، ورد جبري، دراق.

- لجمال الوجه

صفتو.

- تجعدات

- زوان

* كبد

أرضي شوكي، إكليل الجبل، أفسنتين، أسنان الأسد، ألوه، بصل، بابونج، بقدونس، تفاح، تمر، قين، ثوم، جزر، جرجير، خس، رمان، رعي الحمام، زنجبيل، زيتون، زنبق، زبيب، عرق سوس، عنب، قنطريون، قرّاص، كراويا، ليمون حامض، ليمون، لوز، لسان الحمل، ملفوف، هندباء، هليون، نعناع، طرخشقون.

* كلي

أرضي شوكي، آس، بندق، بيلسان، تفاح، تمر، ثوم، جرجير، حشيشة الزجاج، رمان، زيتون، زبيب، سعد، عجم، عرقسوس، عصا الراعي، فرحمين، فول، فوة الصبّاغين، فريز، قرع، كرفس، لوز، ملفوف، مردقوش، نسرين، ورد.

* كوليستروول

أرضي شوكي، تفاح، ثوم، زنجبيل، زيتون، عباد الشمس، فول، كتّان، ملفوف، قصعين.

بقدوس، زيتون.

* كساح

أسنان الأسد، بابونج، بقدونس، تمر، حبة البركة، عنب، فجل.

* يرقان



مرکز تحقیقات کامیونیکیشنز صوبہ سندھ

منافع الأعشاب والنباتات (تعددتها وخصائصها الطبية)



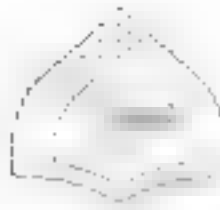
مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی



مرکز تحقیقات و پژوهش‌های اسلامی

الأترج

- من أسعائه كذلك الكبّاد، تفاح العجم.
- من الفواكه الحمضية.
- * يُزرع في البساتين لفائدة ثماره وغناه بالفيتامينات.
- * الأجزاء المستعملة طيباً منه، الأزهار والثمار والأوراق.
- * من خصائصه الطيبة:



الأترج (Atrichia)

- طارد للغازات.
- يساعد على الهضم.
- منشط ومقوي للقلب.
- مهدئ.
- ضد مرض الإسقربوط (الحفر).
- يقوي الشعر (يستعمل دهن الأترج للشعر فيؤخر الشيب ويقوي الشعر).
- ينفع من الزكام، عن طريق الشم.
- يُزيل الصفرة من الوجه.
- يعالج داء المفاصل ويقوي الأعصاب ويزيل الرعشة من اليدين.
- يمنع اللعاب السائل من الفم عند النوم.

* ذكره ابن سينا قائلاً بأن ورقه يوقف النخعة، ويزره وقشره محلل للرياح المعوية، وورقه مقوي للمعدة وللأحشاء، ماءه نافع من البرقان ويسكن القيء الصفراوي.

الأرضي شوكي

من أسمائه كذلك: الخرشوف، أنفينار.

نبات معمر، يصل ارتفاع الشبة حتى متر تقريباً، يزرع لفائدته الغذائية، أزهاره الخارجية زرقاء والداخلية صفراء، بذورها رمادية داكنة اللون، لا يؤكل نيئاً.

• فيه من المواد الفعالة، بروتين وكاروتين وأملاح مثل المنغنيز والفوسفور والكالسيوم وفيتامين A, B, C، سكريات.

• خصائصه الطبية:

له فوائد طبية كبيرة أهمها:

- يخفف من نسبة الكولسترول في الدم.



- يفيد لمرضى السكري.

- يقوي القلب والجهاز الهضمي.

- ينشط الجسم.

- يُنشط الكبد ويقوي خلاياه (يشرب متفوع الأوراق قبل الطعام).

- يفيد في حال التهاب الكلى.

- يعالج مرض تصلب الشرايين.

- يخفّض الضغط الدموي.

- يُفيد في حالة الشري والحكة.

- يُفيد خلايا الدماغ.

- يعالج مرض النقرس (داء الملوك).

إكليل الجبل

من أسمائه كذلك: حصي البان، ندى البحر، روز ماري.

شجيرة صغيرة معمّرة، دائمة الخضرة، يتراوح ارتفاعها من ٥٠ سم حتى ١٥٠ سم، كثيفة الأغصان، تفوح منها رائحة زكية مميزة، أوراقها مبرومة في أطرافها وضيقة، سطح الأوراق الأعلى أخضر غامق براق منقط بنقط صغيرة ذهبية أو بيضاء فضية، سطحها الأسفل مكسو بشعيرات بيضاء دقيقة، مذاقها مر، تزهر العشبة بين شهري آذار وأيار، ومرة ثانية بين أيلول وتشرين الأول، أزهارها صغيرة نيلة اللون أو زرقاء.

• تنبت في الأراضي الصخرية والرملية والغابات، كما تزرع في الحدائق للزينة وللاستخدامها في الطعام وكذلك في الطب.

• الأجزاء المستعملة من النبات في الطب العشبي هي الأوراق خلال أشهر الإزهار وكذلك الأغصان.

• المواد الفعالة فيها هي، أحماض عضوية وزيوت طيارة، مواد مرّة، تربينات، ومواد أخرى.



• من خصائصها الطبية: مركزية توتر عظمى

- مسكّنة للتشنجات ومهدّئة للأعصاب.

- مدرّة لمادة الصفراء.

- مدرّة للبول وللحيض.

- منشطة للأعصاب.

- مساعدة على الهضم.

- مضادة للروماتيزم.

- لمعالجة فقر الدم.

- مطهّرة.

- لمعالجة اضطراب المعدة.

- للسعال.

- لآلام الرأس .

- لحالات الوهن العام .

- لأمراض الكبد، يعتبر إكليل الجبل أفضل أنواع الأدوية لكافة أمراض الكبد (وذلك مقدار ملعقة في ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، يحلى بالعسل).

- لتخفيف الحرارة (ثلاثة فناجين من مغلي الأوراق).

- للدوار .

- لطنين الأذن .

- مقوية للقلب .

- لالتهابات الحنجرة واللوزتين (غلي مقدار قبضة من الأوراق الطازجة أو المجففة في لتر ماء لمدة عشرين دقيقة، تصفى وتحلى وتؤخذ بمقدار كأس قبل الطعام) تؤخذ غرغرة .

* يجب عدم استعمالها بكثرة، تستعمل كمح البصل لتبيل اللحوم المدهنة والأسماك . إذا استعمل بكثرة يؤدي إلى التسمم وأحياناً مميت .

إبرة الراعي

يعرف كذلك باسم غرنوق عطر، خيزرة، جيرانيوم .

نبات برّي، يغطي ساقه وبر، كثير الأغصان، أوراقه خماسية أو سباعية الأقسام، أزهاره فردية أو ثنائية أو ثلاثية التجميع، محمولة على ساقٍ طويل، لونها بنفسجي مشرب بالحمرة، تفوح من النبتة رائحة كريهة عند دعه بين الأصابع، وعند النضوج يظهر من النبتة لسان شبيه بالإبرة . تزهر من نيسان حتى آب .

* تنمو في الغابات والحقول وحافات الطرق .

* الأجزاء المستعملة في طب الأعشاب، هي الأوراق خلال فترة تفتح الأزهار، ويجب قطعها بعناية، كي لا تلامس أيدينا العصارة لأنها حارقة .

* المواد الفعالة، فيها زيوت طيارة، صبغيات، مواد مرّة، أحماض،
تأين، وغيرها...

* خصائصها الطبية:

- ملهزة للبول.

- قابضة ومضادة للإسهال.

- مضادة للتزيف.

- تفيد في تفتيت الحصى في الكلى (ينقع مقدار ملعقتين صغيرتين من
الأوراق المجففة في نصف لتر ماء بارد لمدة ثماني ساعات، ثم تصفى ويؤخذ
المنقوع على فترات).

- تخفف من العلل المصيبة عن طريق استعمال لصقات.

- تعالج الأكزيما المدمية (نغلي مقدار ملعقتين صغيرتين من الأوراق في
نصف لتر ماء لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويؤخذ المنقوع بمغلي لبخات على الأماكن
المصابة بالأكزيما المدمية).

- تفيد في حال إلتهاب الحنجرة (خرخرة بمغلي الأوراق).

- يساعد زيت إبرة الراعي على تصفية الذهن وتهدئة المزاج من خلال رائحته
الجميلة، كما له دور في توازن الجسم والعقل وتأثير إيجابي على الغدد الصماء.

- لتسكين الأوجاع.

- خافض للحرارة.

- منقي للدم.

- مطهر للجروح.

أرز = رز، شبل، جلتيك:

يُعتبر الأرز الغذاء الأساسي لحوالي نصف سكان العالم، كما يُعتبر طبق

الأرز، الطبق الضروري على المائدة إلى جانب أطباق أخرى غير مقبولة إلا بوجوده.

الأرز ألوان وأنواع وأحجام، منه البني والأبيض، بعضه قصير الحبة وسميك، والبعض الآخر طويل الحبة ونحيفها.

يقال بأن زراعته الأولى كانت في بلاد الصين، أي قبل خمسة آلاف سنة، كما عرفه قدماء المصريين واليونانيين.

أفضل أنواع الأرز ما يؤكل دون نزع قشرته البنية اللون، ففي القشرة الكثير من المعادن والمواد المفيدة مثل الحديد والنياسين والثيامين والبروتين، وكلس، وفوسفور وبوتاسيوم، وفيتامين B.

يفيد لمن يتناوله بانقاص كمية الكوليسترول والدهون من الجسم.

- مقو، مغذ.

- خافض للحرارة.

- ضد الإسهال.

- للروماتيزم المفصلي.

إنجاص:

من أسمائه إنجاص، كمثري، عرموط.

شجرة هرمية الشكل، أوراقها متعاقبة، مسننة الحافة، معنقة. الأزهار كبيرة البتلات لونها أبيض مائل إلى الوردي. ثمارها مستطيلة الشكل أو شبه كروية.

• تُزرع في الحدائق والبساتين.

• المواد الفعالة فيها، غنية بالبروتين والمواد الدهنية، وسكر الفاكهة،

ألياف، رماد، هيدرات الفحم، أحماض، زلايات، ميلليلوز، فيتامين C PP B2

BA، دهون، ومن الأملاح فيها - فوسفور، صوديوم، كلس، مغنيزيوم،

كبريت، حديد، بوتاسيوم، مغنيز، زنك، نحاس، يود، زرنخ.

✱ خصائصها الطبية:

- تشير عمل الغدد اللعابية مما يعين على الهضم.
- تفيد الأمعاء الكسولة بفضل الكبريت الموجود فيها، ويقوي المعدة.
- تمنع التعفن في الأمعاء، ينظف المعدة والأمعاء.
- تنشط الغدد المخاطية.
- تقضي على العطش الشديد.
- الإسهال.
- قابضة.



- مليئة ومدرة للبول.
- منقية للدم.
- مهدئة، ومرطبة.

- تفيد في تقشير الحصى في الكلى.

- يعالج الروماتيزم.

- النقرس والتهاب المفاصل.

- الإرهاق والضعف العام، مرهم للخلايا.

- تفيد المرأة الحامل.

- تعالج حالات فقر الدم، ومغذي.

- التهابات العضلات.

- الضغط الدموي.

✱ تناول الثمار الفجة يحدث تلبك للمعدة.

* ذكره ابن سينا ومما قال فيه: مقوي للقلب والمعدة، معدّل للدم، ملين للطبع، لكن إكثاره يحدث نفخة، نواته قاتلة للدود ومخرج له.

* مغلي الأوراق يؤدي إلى الشلل والتشنج.

الأفوكادو:

من أسمائه: كمثري التمساح، إجااص المحامي، زبدية.

شجرة شامخة، منبتها الأصلي بلاد المكسيك، يصل ارتفاعها حتى عشرة أمتار، لحاؤها غصّ، أزهارها عنقودية التجميع.

ثمارها مختلفة الأشكال والأحجام والألوان، يصل وزن الثمرة الواحدة حتى ٥٠٠ غرام، لبها سريع التأكسد.

* تزرع في البساتين لثمرها

* المواد الفعالة فيها هي البروتينات والمواد الدهنية، و مواد هيدروكربونية ورماد، وفيتامينات، معادن. كالكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، الماغنسيوم.

* من خصائصها الطبية:

تعتبر الأفوكادو فاكهة مغذية، بسبب غناها بالفيتامينات والمعادن والزيوت.

- يستفاد من زيتها لصنع كريم مرطب للوجه وللجلد.

- مضادة للعصيات القولونية.

- توصف للنمو وللنقاها.

- تفيد في معالجة الآفات المعدية والمعوية.

- تفيد للكبد والمرارة.

- تستعمل أوراقها مقوية للمعدة.

- طاردة للغازات.

- دافعة للحميات.

- تستعمل لتفتيت الحصى في الكلية.

- تذوب الأملاح في الجسم وتدر البول.

- مفيدة للقلب.

- مفيدة للدم.

- للأعصاب.

أفسنتين، ابسنت، شجرة مريم، شيخ رومي، وفي مصر تعرف باسم دمسيسة:

عشبة معمرة، يصل ارتفاعها حتى ١ متر، عمودية الساق مكسوة بشعيرات حريرية، الأوراق مجتحة يكسر سطحها شعيرات دقيقة فضية اللون، تزهر في شهري تموز وآب، للأزهار شكل كروي بلون أصفر وتظهر على شكل مجموعات كالسنابل، برائحة عطرية وطعم مر، تزرع لمادتها العطرية.

* تنبت في البراري، والأراضي الجافة والمكشحات المشمسة (الاماكن المعتدلة المناخ).

* الأجزاء الطبية تتمثل في الفروع المزهرة والأوراق.

* من خصائصها الطبية:

تعتبر عشبة الأفسنتين دواء شديد الفعالية، توصف عادة للبالغين، سماها الأقدمون بصديقة المعدة.

- مثيرة للغدد الهضمية، وتفيد في حال الاضطرابات الهضمية.

- مدرة لعادة الصفراء.

- تمنع عسر الهضم.

- مدرة للبول.

- طاردة للديدان من الأمعاء (مقدار واحد من الورق + ٣٠ مقدار من اليبرة).

- تفيد آلام المعدة الشديدة (القرحة) - يُحضّر مستحلب الأوراق ويُشرب.
 - تفيد في حالة الإسهال المصحوب بالمغص (كمادات فوق أعلى المعدة).
 - تفيد لعلاج آلام المرارة بشكل كمادات.
 - لمعالجة الإمساك العصبي عند النساء.
 - تفيد اضطرابات الكبد البسيطة والمسببة طفحاً وحكة جلدية.
 - قوباء الرأس (على شكل كمادات أو لبخات من الورق الغض المدقوق).
 - التهاب قاعدة الأظافر.
 - لتنقية الجسم من السموم (شرب المستحلب).
 - طرد الغازات من الأمعاء.
 - تقوي الذاكرة.
 - تثير الشهية للأكل.
- محاذير استعماله: تؤدي زيادة مقادير الاستعمال إلى اضطرابات عصبية، قيء، إسهال.

● وتحت اسم شيح يوجد ثمانية أنواع من هذا النبات وهي:

- شيح بحري أو أرطماسيا بحرية.
- شيح بلدي أو أرطماسيا أبيض.
- شيح جبلي أو أرطماسيا جبلية وهي عشبة خطيرة وسامة.
- شيح حقلي أو أرطماسيا عطرية أو عيثران.
- شيح عذارى أو عشبة نار أو أرتميس.
- شيح العطارين أو مانتولينا.
- شيح فضي أو شيبه.

- شبح اليهود أو شبح جودي أو عيثران .

الأس، حب الأس، حمبالاس، حبلاس، مرسين:

شجيرة كثيفة الأغصان، دائمة الخضرة، منتصب الساق يصل ارتفاعها حتى

٨٠ سم.

أوراقها رمحية الشكل، زهرها أبيض، يظهر في تشرين الأول حتى آذار .

• تنمو في الغابات وعلى حافات الطرق الريفية، كما تزرع في الحدائق .

• الأجزاء المستخلصة في الطب العشبي: الجذامير لاحتوائها على زيوت

طيّارة وأملاح، والأوراق المحتوية على مواد قاتلة للجراثيم وزيوت مرّكة .

• المواد الفعالة فيها:

فيها كالسيوم وبوتاسيوم وزيوت طيارة ومواد قاتلة للجراثيم، مواد راتنجية .

• خصائصها الطبية:



- مدرة للبول .

- منشطة لعمل الكليتين (تنقع ٢٠ غرام من جذمور مقطع في لتر ماء مغلي

لمدة ٢٠ دقيقة، وبعد التصفية والتحلية يؤخذ منه مقدار ٣ أقداح في اليوم) .

- مضادة للتقرص .

- آلام المفاصل .

- رمل الكلى والمثانة، (تنقع ٦٠ غرام من الجذمور المقطّع في لتر نبيذ

أبيض لمدة ثمانية أيام ويحرك باستمرار، وأخيراً يصفى ويؤخذ منه ثلاثة أقداح في اليوم) .

- يُفيد المفاصل الرخوة (يستعمل على شكل ضمادات) .

- ينفع للسعال .

- مقو للمعدة والأمعاء والمثانة .

- مطهر للمجاري التنفسية والقصبية الرئوية .

الأخيلية، ذات الألف ورقة، عشبة الجروح، عشبة النجارين، حزنبل:

نبات حولي من الفصيلة المركبة، يتراوح ارتفاع النبتة من ٢٠سم حتى ٨٠سم، ساقها منتصب رفيع، كثير الأغصان في الأعلى الأوراق متقابلة، مستطيلة ومخططة، لها رائحة عطرية، تتجمع الأزهار بشكل عنقودي مركب لونها أبيض أو زهري. بذورها وحيدة المسكن. تغطي النبتة بأوبار قطنية، طعم النبات مر، تزهر من نيسان حتى آب.

* غنية بالعديد من العناصر الفعالة والأحماض والزيوت العطرية.

* تنبت في جميع الأماكن.

* الأجزاء المستخدمة طياً: الأوراق والأزهار.

* خصائصها الطبية:

- مضادة للمفص (ينفع ٥٠ غرام من الأوراق والأزهار في لتر ماء مغلي لمدة عشرين دقيقة، ثم يُصفى ويؤخذ).
- مقوية للأنسجة.

- مدرة للبول.

- منشطة للدورة الدموية.

- مضادة للالتهابات.

* تجفف الأوراق في أماكن مظلمة، وتحفظ في أوعية محكمة الإغلاق.

* قد تحدث لدى استعمالها تعب عام، وتهيج الأعصاب، تشنجات هضمية، بواسير.

* ومن الاسم نبتة أخرى تعرف باسم أخيلية عطرية أو أشبلا عطرية، غنية بزيت طيار يستفاد منها لأمراض الجهاز الهضمي، طاردة للرياح، مسكنة، مقوية، ليس لها أية أعراض جانبية.

تفرق عن الأولى بالشكل ولون زهرها الأبيض.

أبهل:

شجرة كبيرة، أوراقها كبيرة شبيهة بأوراق الطرفاء، ثمرته حمراء ذميعة تشبه ثمار النبق، له نوى ولونه أحمر، يحلو مذاقه عندما يتضج.

ذكره ابن البيطار، وقال فيه أنه صنف من العرعر، كثير الحب، وذكره ابن سينا قائلاً بأنه يؤتى به من بلاد الروم، يشبه الزعرور، وهو صنفان: الأول أوراقه كأوراق السرو، كثير الشوك، والصنف الآخر تشبه أوراقه أوراق شجرة الطرفاء، وطعمه كطعم السرو، إذا شرب منه أبال الدم، وأسقط الجنين.

أحقوان:

وتعرف كذلك باسم أذريون، قهيوان، زهرة الغريب، أراوله في مصر، من فصيلة النباتات المركبة. ساقها مضطعة عارية مكسوة بشعيرات رفيعة، قليلة الفروع، أوراقها مستطيلة ومنمقة، مسننة ومجتمحة، تفوح منها رائحة شبيهة برائحة الكافور عند هرسها، تزهر بين شهري أيار وأيلول بعناقيد رأسية وأزهاراً مستديرة، في وسط الزهرة رأس صغير نصف كروي، تنفتح الأزهار عند طلوع الشمس وتغفل عند غروبها.

* تنبت في الحقول والبساتين وأطراف الطرق، وفي الحدائق للزينة.

* يستعمل منها طبياً الجزء الأعلى المزهر خلال شهري تموز وأيلول، والأوراق، ورؤوس الأزهار ذات اللون الأصفر خلال شهر تموز.

* المواد الفعالة فيها، زيت طيار، مواد مرّة، مادة لعابية.

* خصائصها الطبية:

- مسكّنة لآلام المثانة والبروستات عند الرجال.

- مسكّنة لآلام المبيض والرحم عند النساء، ولعن يتعثر طمثها.

- مفيد في حالة الروماتيزم، والنقرس.

- الجرب، وتشققات اليدين.

- طاردة للديدان والطفيليات المعوية .
 - مقوية للدم، تزيد من نسبة الهيموغلوبين، منشطة للقلب .
 - تعالج حالة ارتفاع ضغط الدم .
 - تزيل النمش .
 - تخفف آلام المعدة وتقرحاتها .
 - منوم، مهدىء .
 - تعالج الرضوض (باستعمال لبخات مغلي الأزهار) .
 - تقي من السرطان .
 - معالجة الجروح الشتة (بوضع الأوراق فوق الجرح) .
 - قروح دوالي الساقين خصوصاً لدى كبار السن .
 - احتقان أصابع القدمين نتيجة البرد .
 - تشققات حلمة الثدي .
- ذكره ابن سينا وقال بأنه ينفع من الربو ويفتت الحصى إذا شرب مائه مع زهره .
- يجب استعماله بحذر .
- يستعمل، مغلي، منقوع، زيت، مرهم .
- يوجد في الطبيعة نبتة باسم آذريون مائي أو باسم مرجل جهنم أو خرغوس، تحوي مواد سامة، لذا يجب التفريق بينها .
- إهليلج، أرجونة، عرجونة:**
- شجرة دائمة الخضرة، تُزرع للزينة، وقيل أنه على أربعة أصناف، أجوده الأصفر الفج الممتلىء والضارب إلى الخضرة .
- موطن هذه الشجرة في الصين، الهند، مصر، السودان .

* من خصائصها الطيبة :

- مقوية للجسم ، وملطفة .

- خافضة لدرجة الحرارة .

- مرشمة للجروح ومطهرة .

- قابضة .

- مفيدة لأمراض القلب .

- موقفة للترف .

- تفيد لمن أصيب بحب الشباب .

ذكرها ابن سينا في القانون، وكذلك ابن البيطار في الجامع، والرازي في الحاوي، وقالوا فيها:

- تنفع من الصداع .

- تقوي المعدة .

- تنفع من آلام اليواسير .

- تنفع في حال الإصابة بمرض الجذام .

- تنفع في خفقان القلب .

أرطاسيا، بعيثران، عبيثران، حبق الراعي:

نبته معمرة، تثبت برياً، كما تزرع في الحدائق لرائحة ورقها العطرية، يصل طولها حتى ١م. ساقها مائل إلى الإحمرار، أوراقها العليا بشكل ثلاثة أصابع، سطحها الأعلى قاتم والأسفل أبيض مكسو بوبر كاللباد. أزهارها عنقودية صفراء، تزهر بين شهري حزيران وأيلول، جذورها متشعبة سمراء أو حمراء، رائحتها قوية غير مستحبة.

* تثبت على ضفاف الأنهار، بين أعشاب السياجات المهمة .

• يستعمل منها طبياً الأوراق قبل تفتح الأزهار، والعناقيد الغضة المزهرة، الجذور السمرء غير الخشبية، على أن تؤخذ في أوائل الربيع قبل ظهور الأوراق الجديدة أو في الخريف.

• من خصائصها الطبية:

- تفيد في حال البول السكري.
- سوء الهضم الحاد أو المزمن.
- اضطراب الطمث.

حالات الصرع، (مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور في فنجان من المشروبات الساخنة، يرقد بعد ذلك المصاب في الفراش ويغطى جيداً كي يعمق ويكرر ذلك كل ثلاثة أيام).



أسنان الأسد:

يعرف كذلك باسم طرخشقون هنديام برية

نبات عشبي معمر من الفصيلة المركبة، جذوره وتدية متشعبة، تنبت الأوراق من القاعدة على شكل وردة، بعضها منبسط على الأرض وبعضها منتصباً قليلاً، شكل الأوراق مستطيلة رمحية ومسننة بعمق، الأزهار متجمعة مذنبية بطول يزيد على ١٠ سم صفراء اللون، يسيل من النبات سائل أبيض لبنى، تزهر النبتة في شهر آذار حتى أيلول.

• تنمو في الحقول والمراعي غير المزروعة من الساحل حتى الجبل.

• الأجزاء المستخدمة طبياً: الأوراق، الأزهار، الجذور.

• المواد الفعالة فيها: فينامين C B A ومن المعادن حديد، كالسيوم، بوتاسيوم، فوسفور، صوديوم، كبريت، منغنيز.

• من خصائصها الطبية:

- منشطة، مقوية.

- فاتحة للشهية قبل الطعام.
- مليئة للمعدة، تؤكل الأوراق طازجة لفائدتها الغذائية ولغناها بفيتامين C.
- تعالج الإمساك (مقدار ٥٠ غرام من الجذور المجففة والمسحوقة تغلى في لتر ماء لمدة نصف ساعة، وبعد التصفية والتحلية يؤخذ ثلاثة أقداح يومياً).
- تنشط المرارة.
- تنقي الدم، (٧٠ غرام من الجذور المجففة والمسحوقة تغلى في لتر ماء لمدة نصف ساعة وبعد التصفية والتحلية يؤخذ ثلاثة أقداح يومياً).
- مدرة للبول بشكل جيد.
- تعالج السمّة، شرب عصير الأوراق بمعدل ٥٠ غرام مع كوب حليب يومياً.
- تفيد احتقان الكبد.
- توصف لالتهاب المرارة المزمن.
- لليرقان (عصير الجذور خاصة في فصل الخريف).
- لكسل المعدة (تؤخذ بعد الطعام مغلي الأوراق مع الحليب ومحلى بسكر نبات مرتين يومياً).
- لحصى المثانة والمرارة.
- للسعال.
- للكلّف والنمش (يغلى قليلاً من الأزهار في ماء ويُمسح بها الوجه).
- للروماتيزم.
- لمرض الثقرس.
- لآلام الطحال.

الوّه، سؤلج، مقر:

نبات معمر، يصل علوه حتى ٤ أمتار، أوراقه لحمية مستطيلة النصل، ليفيّة التركيب، أزهاره عنقودية، ترتفع على شمراخ متشعب.

أصل النبتة من أميركا الوسطى وساحل إفريقيا الغربي وزنجبار.

• يزرع في الحدائق للزينة.

■ ما يستعمل من النبتة طيباً: الأوراق.

■ المواد الفعالة: أحماض، مواد أخرى.

• من خصائصها الطبية:

- مليئة للأمعاء، مسهلة وغير مؤذية.

- منبهة للمعدة، تزيد من قدرتها على الهضم.

- تساعد الكبد على إفراز مادة الصفراء في الأمعاء.

- تفيد الأمعاء الغليظة، حيث تنبّه عضلاتها وتساعد في دفع الفضلات

الساقطة إلى الخارج.

- في حالة الإمساك، مفيدة جداً لمن يعانون من الإمساك، بسبب تقصير عمل

عضلات الأمعاء أو الذين لا يمارسون الرياضة.

أنف الثور، أنف العجل، تم السمكة، تبسم:

نبات للزينة معمر، له عذة أسماء، له ساق فرعاء يصل ارتفاعها حتى

٨٠سم، أوراقها متقابلة، أزهارها كبيرة، عنقودية التجميع، لها عذة ألوان

- أبيض، أخضر، أصفر، وردي، قرمزي ..

• الأجزاء المستعملة طيباً: الأوراق والأزهار.

• المواد الفعالة فيها: سكر الفاكهة، مواد مرّة، لعاب، حامض عفصي.

• من خصائصها الطبية:

- مضادة للالتهابات والاحتقانات.

- قروح الفم (غرغرة).

- للطفح الجلدي المعروف بالطفح الوردي (لصقات).

إكي دنيا:

شجرة يصل ارتفاعها حتى ٩ أمتار، منتصب الساق، أوراقها معنقة كبيرة ومستطيلة رمحية الشكل، أزهارها عنقودية تزرع في الحدائق والبساتين لأثمارها.

* المواد الفعالة فيها: سكر، ألياف، أملاح معدنية خاصة الحديد، أحماض، غنية بفيتامين C.

* من خصائصها الطبية:

- تدر البول.

- تفيد في حال الإسهال (مقدار قبضة كف من البذور تُمرّث في لتر نبيذ أحمر لمدة ٢٤ ساعة) ثم تُشرب.

- للديزنطاريا (يُغلى على نار خفيفة ولمدة ٤٥ دقيقة كيلو اكي دنيا + ٥٠٠ غرام سكر في لتر ماء، ثم يقسم إلى أربعة أقسام، يوضع كل قسم في إناء محكم الإقفال، ويؤخذ جزم صباحاً على الريق دون أن يعقبه أي طعام ويدوم ذلك على مدى أربعة أيام).

- الحصى والرمل في الكلى، (تدق بذور الإكي دنيا وتوضع في لتر نبيذ أحمر مع كمية من جذور البقدونس لمدة ٢٤ ساعة، ويعدّها يؤخذ كوب واحد على الريق صباحاً).

- مقوي للأعضاء، وقابض لها.

- منظم للحيض.

- يفيد التهابات المعوية.

أناناس:

نبات مثمر، تتميز أوراقه بأنها محورية الارتكاز، ليفية لحمية طويلة، ثمرته كبيرة، شكلها شكل كوز الصنوبر.

تزرع في البساتين لثمرها:

* المواد الفعالة فيها: أملاح معدنية مثل: كالسيوم، فوسفور، حديد، كبريت، يود، منغنيز، بوتاسيوم، سكاروز، سليلوز، فيتامين C B A.

* من خصائصها الطبية:

- مغذية.
- سريعة الهضم، مفيدة لجهاز الهضم وللأمعاء.
- تدر البول.
- مضاد للسموم.
- تفيد في الطاقة الجنسية للرجل والمرأة.
- تعالج فقر الدم.
- تعالج تصلب الشرايين وأوراح الشيخوخة.
- تفيد في آلام المفاصل، خاصة مرض النقرس.
- تفيد في معالجة الحصى.
- السمعة.
- مقو لجلد الوجه.
- طارد للديدان من الأمعاء.

* لا يناسب المصابين بداء السكري.

أرقطيون، ملفوف الحمار، أذن العملاق، بردان:

* نبات من الفصيلة المركبة، وهي على نوعين، كبيرة وصغيرة، يصل طولها حتى ١٠٠سم، يميل ساقها إلى الحمرة، كثيرة الفروع، كثيرة الأوراق في الأسفل وهي على شكل قلب حافتها مسننة مغطاة بوبر أبيض على الوجه السفلي، تَصْفُر كلما اقتربنا إلى الأعلى، لونها أخضر غامق في الأعلى وفضي في الأسفل، معقوفة الرأس، تتميز بطول جذرها الذي يصل حتى ٥٠سم، تزهر في

شهري تموز وأيلول، لون أزهارها زرقاء تميل إلى الحمرة، أو بنفسجية اللون تتجمع بشكل كروي أو عنقودي وفي خارجها إبر معقوفة تلتصق بسهولة بصوف الحيوانات .

• تنمو على حفافي الطرق، الأراضي المقفرة والمهجورة وتوجد خاصة في كل من: إهدن، حصرون، صغين، عبيه، وفي سوريا...

• الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي: جذور النبتة في السنة الثانية وما بعد، خاصة في شهري نيسان وتشرين الأول، وإذا ما لجأنا إلى تجفيف الجذور تفقد نسبة كبيرة من فعاليتها.

• المواد الفعالة فيها: زيوت طيارة، مواد دابغة، تسبب العرق للجسم، مدرة للبول، منقية للدم، فيها أملاح معدنية.



مركزية تكية نور عيسى

• من خصائصها:

- منقية للدم، مطهرة.

- مدرة للبول.

- ملينة للمعدة.

- قاتلة للجراثيم.

- تساعد في التئام الجروح (نمزج عصير الجذور مع شحم حيواني فوق نار بطيئة لمدة قليلة).

- مزيله لآلام الروماتيزم.

- مسهلة.

- تقوي شعر الرأس (كمية من الجذور مقطعة، تُنقع بمحلول الصابون لمدة

٢٤ ساعة ويغسل بها الرأس).

- مفيدة لآفات الجلد.

- للدمامل.

- ضد الحساسية .

• تفيد للمصابين بداء السكري .

بلان:

من أسمائه كذلك، كزبرة الثعلب، عشبة مكانس .

نبات عشبي معمر، جذوره جذمورية، يصل ارتفاع النبتة حتى ٨٠ سم، الساق منتصب مضلع مائل إلى الإحمرار، بعض الأغصان منحنية والبعض الآخر منبسط، الأوراق خضراء غامقة متقابلة، عددها بين ١٢ و ٢٠ ورقة، مستديرة ومسننة، على الأغصان أزهار صغيرة خضراء محمرة، وأحياناً حمراء مسودة، تفرح منها رائحة زكية تتجمع بشكل سنابل مستطيلة في قمة العنق.

• ينمو البلان في الحقول والمراعي والأراضي الرطبة وبالقرب من الأماكن المهجورة من السهل حتى الجبل، يزهر من أيار حتى تموز.

• الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي، هي النبات بكامله.

• المواد الفعالة في البلان، هي زيوت أساسية، دهون، مواد آزوتية،

وفيتامين C.

• من خصائص البلان الطبية:

- قابضة .

- مدرة للبول .

- مساعدة على الهضم .

- مضادة للإسهال والزحار .

- مضادة للتزيف .

- تعالج التهاب الحنجرة والقصبات (نغلي ٤٠ غراماً من الجذور في لتر

ماء لمدة ٢٠ دقيقة، وبعد التصفية والتحلية نتناول منه ثلاثة أقذاح في اليوم).

- مفيدة لمعالجة داء السكري .

• تستعمل الجذور مغلي ومنقوع، تُقشر وتنشر لتجف وتحفظ في عبوات مغلقة جيداً.

بلوط:

أو سنديان، شجرة حرجية كبيرة ومعمرة، صلبة العود، قشرها (اللحاء) صلب ومتشقق، أوراقها صلبة ومستنة الأطراف، ثمرها بلحي الشكل وصلب، يتساقط عن الشجرة بعد نضجه وذلك في شهر تشرين الأول.

• الأجزاء المستعملة طبياً، اللحاء أي القشرة للأشجار الفتية، الأثمار المجففة جيداً في الشمس بعد نضجها.

• المواد الفعالة فيها، مواد قابضة.

• فوائدها الطبية:



- موقفة للتنظيف وخاصة خلال الصيف.

- مسكنة للألم.

- لمعالجة سقوط الشرج والرحم (حمامات مقعدية ساخنة لمدة عشر دقائق من مغلي القشور).

- للإفرازات المهبلية (عن طريق دوش من مغلي قشرة البلوط أي الثمار).

- لمعالجة الأكزيما.

- لمعالجة ضعف الأعصاب لدى كبار السن (حمامات بمنقوع القشور).

- الفتوق، فتق السرّة، الفتق الأربي.

- لمعالجة التبوليل الليلي لدى الأطفال والتبوليل بدون إرادة (شرب مغلي

أوراق البلوط، نصف فنجان مساءً قبل النوم لمدة ١٠ أيام).

- للتنظيف المعدي والمعوي والبواسير.

- لقروح الفم (غرغرة).

- لحموضة المعدة، أكل ثمار البلوط.
- الزحار أي الديزنتاريا (سحق ثمار البلوط المجفف ومزجه مع الكاكاو وشربه كالكهوة).
- للضعف العام، تجفيف الثمار ونحミصها في محمصة ثم طحنها وتناولها كالكهوة ممزوجة مع الكاكاو.
- البلوط ينفع ضد السموم.
- * هناك اعتقاد لدى البعض أن شرب ماء البلوط يشفي من سرطان المعدة.

بادنجان:

نبته معروفة من أسمائها، مغذ، أنب، حصيل، ثمرتها سوداء أو حمراء أو بيضاء.



- * الجزء الطبي فيها هي الثمرة.
- * العناصر الفعالة فيها هي البروتين، الكربون، فوسفور، مغنيزيوم، كالسيوم، بوتاسيوم، كبريت، صوديوم، كلور، حديد، زنك، منغنيز، نحاس، يود، ومن الفيتامينات فيها PP C B2 B1 A، ألياف.

* فوائدها الطبية:

- يُمنع أكل البادنجان نيئاً، لأنه يُسبب الموت فجأة، يؤكل صيفاً، ويضر أكله في الربيع أو الخريف.
- خافضة للضغط.
- مضادة للبواسير.
- مدرة للبول.
- مليئة للمعدة.
- مقوي للكبد.

- مفيدة للبكرياس .

- مفيدة لفقر الدم .

- مهدئة .

* تحوي الثمرة على مادة سولانين المرّة، ثقيل على المعدة خاصة المقلية منه، يُنصح بعدم استعماله للمصاب بالسمنة أو التهاب الكلى والمفص المعدى وعسر الهضم والروماتيزم وللنساء الحوامل .

بطاطا (بطاطس):

نبته عشبية حولية، تعرف بغذاء الفقراء .

* المواد الفعّالة فيها، الفيتامين B6 B1 C A . فيها نشويات وأحماض عضوية، ومن المعادن فيها حديد، بوتاسيوم، بروتين، فوسفور، منغنيز، نحاس، كبريت .



* الجزء المستعمل طينة من الأوراق والأنهار .

* خصائصها وفوائدها:

إذا سُلقَت البطاطا تخسر البوتاسيوم وفيتامين C، وتقشيرها يفقدها فيتامين C، حيث أن الفيتامين، يوجد تحت القشرة الخارجية مباشرة، ولذلك عندما نلجأ إلى تقشيرها قبل السلق فإننا بذلك ننزع عنها أكثر فوائدها الغذائية، ومشوية أكثر فائدة، البطاطا تغذي ولا تُسمن، يجب أن تحفظ من الشمس لثلا يتغيّر لونها ويصبح أزرق، وبهذا تصبح مصدراً ساماً ومضرة بالصحة والجهاز الهضمي .

البطاطا ألوان وأنواع وأحجام .

- مغذية ومقوية ومضادة للالتهابات .

- مضادة للتشنج (مغلي أوراق البطاطا وأزهارها بنسبة ٣٠ غرام للتر ماء) .

- تسكن آلام الأعصاب والمفاصل والروماتيزم (عصير البطاطا شرباً) .

- لمعالجة الإسهال (عصير البطاطا النيئة ممزوجاً بعصير الجزر والعسل خاصة للإسهال لدى الرضع) أو نستعمل البطاطا المسلوقة مع اللبن وماء الأرز المسلوقة.

- لعلاج حرقة المعدة (عصير البطاطا الطازجة شرط أن يؤخذ مع كوب ماء صباحاً على الريق بمقدار رأس بطاطا يومياً) وكذلك تفيد جداً للقرحة ولعمل الأمعاء.

- لعلاج تشققات الجلد المتقرحة والجروح والالتهابات العضلية.

- للحروق (مبروش البطاطا النيئة ممزوجة بزيت الزيتون).

- لحموضة المعدة، لعسر الهضم، للحصى المرارية، للربو، للسكري، كل هذه الحالات تستعمل البطاطا النيئة عصيراً أو أكلاً وعلى الريق صباحاً.

- لبيض الجلد وإشراقه نستعمل (عصير البطاطا ممزوجاً بالحليب وماء الورد).

- سريعة الهضم، مفيدة لمن يشجع نظامه، يعجم للسكري، والمفيد أكلها بعد شتتها بقشرها.

مركز تحيتة كوتور غنوم إسباني

- لعلاج احمرار العينين، تقطع حبة البطاطا دوائر ونضعها فوق العينين مع تغييرها عدة مرات في اليوم حتى يتم الشفاء والتحسّن.

■ يُحذّر من استعمال حبة البطاطا التي يظهر فيها أجنة أو التي يُصبح لونها أخضر يجب رميها وعدم أكلها لأن معنى ذلك أنها أصبحت سامة.

● البطاطا الحلوة أو القلقاس الهندي، هي مغذية ومضاد حيوي، مصدر للفيتامينات D C B.

البان:

شجرة منها أحجام، القصير منها بحجم شجرة الرمان، أوراقها تشبه أوراق الصفصاف، شديد الخضرة، زهره ناعم الملمس، زغبه كالأذنان يخلق قروناً في داخلها حب أبيض اللون كحبة الفستق، عطري الرائحة بمرارة.

● موطن هذه الشجرة: بلاد الحبشة ومصر والمغرب.

* فوائدها الطبية :

- ينفع للجرب وللحكة .
- للكلف والتمش .
- ينقي الأحشاء أي المعدة والأمعاء (إذا مزج مع العسل والخل والماء) .
- يقطع الرعاف .

بصل:

البصل معروف منذ القديم، أوراقه أنبوبية مفرغة، منتفخة في الوسط لونها أخضر غامق، تتفتح أزهارها بين شهري أيار وحزيران بيضاء اللون أو صفراء أو بنفسجية، تتجمع بشكل كروي مظلي.

يوجد نوعان من البصل، أبيض وأحمر، يوصف للعديد من الحالات المرضية، وصفه الرازي قائلاً: البصل المخلل يقوي المعدة ويزيد الشهية للطعام، وذكره ابن البيطار بأنه ملين للمعدة وعذر للبول.

وقال فيه الإنطاكي بأنه يفتت الحصى ويذر البول والحيض ويذهب اليرقان.

* ينبت البصل عادة في الأماكن المعتدلة المناخ.

* المواد الفعالة في البصل هي، أملاح معدنية مثل: صوديوم، بوتاسيوم، فوسفات، كلسيوم، حديد، كبريت، يود، سيليس، فوسفور، حامض، حامض الخل، زيت طيار، عناصر مضادة للجراثيم، وفيه فيتامينات خاصة فيتامين C وفيه مادة كلوكوتين الشبيهة بالأنسولين المسؤولة عن تحديد نسبة السكر في الدم.

* فوائده وخصائصه الطبية :

يُعرف البصل بأنه من الخضار المطيلة للعمر، والطهي يفقده الكثير من ميزاته الطبية شأنه شأن الثوم، وهو شقيق الثوم في منافعها الطبية، وللبصل بكل أنواعه وألوانه فوائد عظيمة قبل نضجه وبعده.

يُحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطعاً لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة. أما في الطب الحديث فقد أثبتت الدراسات بأن البصل:

- قاتل للجراثيم، يمنع ظهور التعفن ويكافح الدود، مطهر، مضاد لنمو الفطريات.

- مدر للبول، ومذيب للرواسب البولية.

- منشط.

- مفيد لأمراض القلب.

- منخفض للضغط الدموي (بصلة مشوية يومياً).

- مقوي للهرمونات الجنسية الذكرية (إذا مزج مع الخل).

- يفيد في حالات العلل التناسلية، بروستات وعته.

- يفيد لمرضى السكري (بصلة مشوية يومياً).

- يعالج التهاب الرئة، من سعال، ربو، رشح، النزلات الصدرية (وضع

لبخات بصل مشوي ساخن فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش وذلك قبل النوم ولعدة أيام).

(وصفة ثانية): يطبخ البصل في ماء مغلي مذاق فيه سكر نبات، وبعد ذلك

يؤخذ منه مقدار ملعقة بعد كل وجبة طعام.

- لمعالجة الأكزيما، نصنع خليط من عصير البصل مع زعتر بري ويدهن

بهذا الخليط المكان المصاب بعد مسحه بمحلول الخل المخفف، ويكرر ذلك يومياً.

- ضد مرض السكري، أكل بصله يومياً تخفّض نسبة السكر في الدم.

- يحسّن لون الجلد وينقيه بالتدليك.

- يخفّف من مفعول الانفلونزا.

- للمغص الكلوي نمزج ملعقة عصير بصل مع ملعقة خل وتشرب، وينتهي

المغص خلال دقائق.

- ينفع الكلف والنمش.

- طارد للديدان من الأمعاء (نضع بصلتين في لتر نبيذ أبيض مع ٣ ملاعق عسل لمدة ثمانية أيام، ويؤخذ منه كأساً صباحاً وآخر بعد الظهر لمدة ١٠ أيام).
- منشط للكبد.
- مضاد للروماتيزم، لمرض الحفر أو الاسقربوط، لالتهاب المفاصل.
- منظم للغدد.
- لحصى المرارة.
- يعالج علل الشيخوخة.
- يعالج سقوط الشعر (تدلك فروة الرأس بعصير البصل).
- * للبصل رائحة وطعم مميز، وللتخلص من رائحته يمضغ بعده الفجل أو القرفحيين أو حب كزبرة.



بندورة (طماطم):

نبته زراعية حولية، صرّفها الفرنسيون قديماً باسم (تفاح الحب)، وتعرف في بلدان عربية باسم طماطم.

* المواد الفعّالة في البندورة، تحتوي البندورة على ٩٠٪ من وزنها ماء، وفيها من المعادن: حديد، فوسفور، كالسيوم، مغنيزيوم، بوتاسيوم، كبريت، فوسفات، بروم، صوديوم. ومن الفيتامينات: C K H PP B6 B2 B1، وفيها مادة لايكوبين التي تلون البندورة باللون الأحمر وفيها كذلك أملاح قلوية التي تعدّل من حموضة الدم وتخفّف من الأسيد إيريك.

* فوائدها وخصائصها الطبية:

يفضل أكل البندورة كاملة أي بقشرها ولبّها وبذورها للحصول على الفائدة التامة، خاصّة للجهاز الهضمي، ضد الإمساك، ضد السمّة.

يجب أن لا تقطف البندورة قبل احمرارها، ويفضل عدم أكلها فجأة لأنها تولّد عسر هضم، ويفضل أن تقطع وتؤكل فوراً خوفاً من أن تفقد من فيتاميناتها، كما يفضل أن لا تُطبخ كثيراً على النار.

تصبح البندورة مفيدة جداً إذا أضيف إليها الكرفس والخس والجزر، وأفضل الأوراق لتناولها هو صباحاً على الريق، وهي مشهية، وهي سيدة المائدة لفائدتها وطعمها اللذيذ.

- مضادة لمرض الحفر (الأسقربوط).

- مضادة للتسمم.

- عصيرها مدر للبول (ويفوي الجسد خاصة إذا أضيف إليه عصير الكرفس).

- مذوبة للحامض البولي، مزيلة للبولينا.

- مفيد لتخثر الدم، تفيد مرضى القلب.

- تفيد لتصلب الشرايين وتبعد آفات الأوعية الدموية وتخفف الضغط المرتفع.

- تعالج التهاب المفاصل والروماتيزم والكرفس.

- تسهل الهضم وتزيل الفضلات من الأمعاء.

- تعالج حب الشباب (توضع على الحبوب قطع صغيرة من البندورة والاستمرار على ذلك حتى تزال).

- لمعالجة الأكزيما، تقطع أوراق البندورة الغضة، وتخلط بدهن، وتوضع على النار ثم تعصر وتصفى ثم يعاد غليها ثانية وتوضع بعد ذلك في إناء محكم السد، وتدهن بها عند اللزوم الأمكنة المصابة.

- جيدة للمصاب بالسكري.

* يُحذَر استعمالها على أصحاب المعدة ذات الإفراز الحمضي.

بابونج:

أو زهر الذهب، ومنه بابونج أبيض وآخر عطري.

نبات عشبي سنوي، طبي، تنوُّع أغصانه من الأسفل، يصل ارتفاع النبتة حتى ٥٠ سم، يفوح منها رائحة عطرية زكية، أوراق النبتة ناعمة، الأزهار متجمعة، تحتوي كل زهرة على عدد من التويجات البيضاء، ويحمل العنق زهيرات صغيرة وحيدة، صفراء اللون، نصف كروية، تزهر من نيسان حتى آب.

* تنزرع في الحدائق لأزهارها، كما تنبت في الحقول وعلى جوانب الطرق.

* المواد الفعالة فيها: زيوت طيارة، مواد مرّة مضادة للمفونة.

* فوائده وخصائصه الطبية:

يعتبر البابونج من أشهر النباتات في علاج التهابات، ويستعمل منقوعه على شكل كمادات للشفاء من التهابات العظام.

- مسكن للآلام التشنجية وخاصة آلام المعدة والأمعاء، ويسكن المغص.

مركز ترقية وتطوير العلوم

- معرق.

- مطهر، يفيد في غسل الجروح والقروح خاصة قروح المعدة.

- يفيد لإلتهاب الأمعاء والمغص المعوي والمعدني (مغلي الأزهار ويضاف إليها بضعة أوراق نعناع).

- خافض للحرارة.

- يخفف آلام العادة الشهرية.

- منشط للجسم، مهدئ للأعصاب، مزيل للأرق، يزيل الإعياء والتعب.

- يفيد في حال إلتهاب المسالك الهوائية، وبخلة الصوت والسعال (تنشق بخار مغلي الأزهار).

- لمعالجة إفرازات المهبل البيضاء (استعمال مغطس - دوش مهلي).

- زيت البابونج مهدئ للعواطف والمشاعر العنيفة ومجلب للنوم.

- يفيد لحساسية الجلد، ويزيل تشقق الجلد.
- ينفع لأوجاع الكبد ويذهب اليرقان.
- تنشق بخاره يقضي على الجراثيم في الجهاز التنفسي.
- يُستخدم البابونج في مواد التجميل لأنه يساعد على نعومة البشرة.
- * ينصح عدم الإكثار من شرب البابونج، لأن كثرتة تسبب الدوخة وثقل في الرأس، وإحساس إلى القيء وصداع.
- * لاستخراج مرهم البابونج، نضع ما يلي: نضع كمية من زهر البابونج في قنينة بداخلها زيت زيتون، نوضع في الشمس لمدة عشرين يوماً، وهذا المرهم مفيد للأوجاع العنسيّة عن الأورام وأورام المفاصل ويفضل أن يضاف إلى الخليط مسحوق نبات الخثثا.



- * يحذر خلطه مع مواد تحتوي مادة البكتين وعفصين وأملاح فضة.

مركز تقيّة كاشيوتري علوم إسلامي

بنفسج:

- نبات عشبي معمر، الجذمور مائل، أغصانها زاحفة، ساقها متفرعة، أوراقها السفلى لها شكل قلب والعليا بشكل حربة، أزهارها طويلة الساق، لونها بنفسجي مشربة بياضاً، تفوح منها رائحة عطرة.
- * تنبت البنفسج في الحقول والمروج، وتزرع في الجنائن والحدائق للزينة ولفوائدها الطبية، يزهر من نيسان حتى أيلول.
- * الأجزاء المفيدة، هي الأزهار خاصة في شهر أيار حتى تموز، العشبة كلها ما عدا الجذور.
- * خواصها، منها زيوت طيارة، أحماض عضوية، مواد مخاطية، فيتامين C.

* خصائصها وفوائدها الطبية:

- مليئة لصلابة المفاصل والأعصاب، الروماتيزم.

- مهدئة للأعصاب ومفيدة في حالة الاضطرابات النفسية.
- مدرة للبول، معرقة.
- مفيدة ضد الجرب طلاءً، ولبعض الأمراض الجلدية، خاصة التسلخات الجلدية.
- ضد الأكزيما.
- منقية للدم (شراب مزيج من كوب ماء فيه ٥ غرامات من عصير النبتة).
- للسعال والنزلات الصدرية والزكام (مغلي الأزهار مقدار ١٠ غرامات في نصف لتر ماء لمدة ١٠ دقائق وبعدها يصفى ويحلّى بالعسل ويُشرب).
- تمنع التهاب المعدة والأمعاء.
- نافع للقلب.
- يدق مع الشعير ويُصنع منه مرهم يُشفي من الأورام الحادة.
- يُسكن الصداع ويُعين على النوم.
- جذوره تفيد في حالة الإمساك.
- مغلي الأوراق يُفيد ضد الدوسنطاريا.
- رائحة البنفسج تثير الغريزة الجنسية.

بُنْدُق:

شجرة زراعية يصل ارتفاعها حتى ٧ أمتار، أوراقها متعاقبة متعققة، شكلها بشكل قلب مستنثة الحافة، سطحها الأسفل زغبى، ثمارها صغيرة خشبية الغلاف طيبة الطعم.

● فيها من المواد الفعالة، بروتين، مواد دهنية، نشا، أملاح معدنية من حديد، كالسيوم، مغنيزيوم، بوتاسيوم، فوسفور، كبريت، وأحماض وفيتامينات

• فوائد البندق طبياً:

- مغذٍ.

- معرّق، خافض للحرارة.

- مسكّن لآلام الأسنان.

- قابض في حالات الإسهال.

- مفيدة للعقم وللعقر.

- مفيدة لمرض السكري.

- يوصف للنقاهة.

- مفيد لكبار السن.

- مفيد للرياضيين.

- يفيد في وجود الحصص في الكلى.

• إنما يتفخ المعدة ويسبب غازات وتجلب عسر هضم.

- للمقضاء على الدودة الوحيدة (أخذ ملعقة من زيت البندق على الريق لمدة

أسبوعين).

بلّح:

هي ثمرة شجرة النخيل.

• المواد الفعّالة في ثمرة البلّح هي بروتين، كالسيوم، فوسفور، حديد،

بوتاسيوم، مغنيزيوم، وفيها كذلك زلال، ودهن، مواد آزوتية، وكاروتين وفيتامين

B1 B2 pp.

• البلّح طعام وغذاء مفيد جداً، ويعتبر أحد الثمار الأربعة المفيدة لأمراض

الصدر، وهي (البلّح، العنّاب، التين، الزبيب).

تجفيف البلّح يفقده بعض مزاياه الغذائية والطبية معاً.

* فوائد الطيبة :

- يوصف للعلل الصدرية .
- مقوي للعضلات وللأعصاب .
- وافي من الشيخوخة .
- وافي من الأمراض السرطانية .
- يوصف للنقاة .
- للنمو، ولفقر الدم .
- لأمراض السل .
- للرياضيين وللوهن الذهني وللضعف الجسمي .
- ينفع للمعدة ولكنه يُسبب غازات إذا شرب معه ماء .
- يفيد الفم واللثة .



بيلسان:

ويعرف كذلك باسم : خُمان زلتيج كيمر خاويهندي

شجيرة حرجية وتزيينية، يصل ارتفاعها حتى ٥ أمتار، قشرها رمادي متشقق يتخلله أشكال ثؤلل، أوراقها مسننة طولانية متقابلة، وقد يصل طول الورقة حتى ٣٠سم، لونها أخضر برّاق، تزهّر النبتة في شهر تموز عناقيد من أزهار صفراء تتحول فيما بعد إلى أثمار عنبية خضراء وباستمرار النضج يتحوّل لونها إلى الأسود مشربة بزرقة برّاقة .

* الجزء الطبي هي : الأوراق بدون الساق في شهر أيار، الأزهار في شهري حزيران وتموز، الأثمار بعد إتمام نضجها وتجفيفها جيداً أو طبخها مع السكر أي مربى، ثم القشور أي اللحاء .

* المواد الفعّالة فيها :

- في القشرة يوجد مواد مدرة للبول، ومسهلة للمعدة والأمعاء .
- في الأوراق يوجد مادة مسكّنة ومواد مضادة للالتهابات، وفيتامين C .

- في الأزهار توجد زيوت طيارة مفيدة للسعال، مدرة للحليب، مدرة للبول.

* الاستعمال الطبي لليلسان:

- استعمال الأوراق، نهرس الأوراق وتطبخ بالحليب حتى تصبح كالعجينة، وتفيد لعلاج البواسير.

ولعلاج آلام مرض النقرس - مفاصل الأصابع - تسحق الأوراق وتخلط مع شحم بقر وتدق معاً حتى تصبح لبنة أي مرهم، وتوضع على مكان الوجع. ولأمراض الكلى، مدرة للبول.

- استعمال الأزهار، لمعالجة النزلات الصدرية والكريب، باستعمال مستحلب الأزهار وكذلك تفيد الأزهار لمعالجة الروماتيزم، والتهاب اللوزتين، نوبات السعال الشديد وأوجاع الصدر.

- استعمال الأثمار، ~~مفيد جداً~~ لمعالجة الأثمار بمعدل ٢٠ غرام لمعالجة الصداع، والآلام العصبية، والتهاب عرق النساء، ومهدى.

الأثمار المجففة، تطبخ مع السكر لمعالجة الإمساك، ولتنقية الجسم من السموم.

- استعمال القشور، نغلي القشور ونستعملها كملين للمعدة، ومدرة للبول ولمعالجة التهاب الكلى (تشرب عدة جرعات يومياً)، للبواسير، للحروق.

* ينفع اليلسان من نهش الهوام.

* إذا وقع اليلسان على اللبن جمده.

بقدونس:

يعرف كذلك باسم كرفس رومي، بطراسليون، مقدونس.

نبات عشبي حولي، أزهاره بيضاء اللون، تفوح منه رائحة عطرية.

* المواد الفعالة في البقدونس هي: زيوت أساسية، مواد مخاطية، مواد هلامية، مواد ملونة، خمائر، مادة كلوروفيل.

وفيه أملاح معدنية من حديد، كالسيوم، فوسفور، منغنيز، كبريت، صوديوم، بوتاسيوم، يود، نحاس.

ومن الفيتامينات في البقدونس فيتامين C A.

* يُفضل تناول البقدونس طازجاً، ومن المعروف أنّ البقدونس يفقد الكثير من فوائده بعد مرور يوم على قطافه.

وللبقدونس فوائد طبية أهمها:

- مدر للبول.

- منشط، منق للدم، مضاد لفق الدم.

- منظف للأمعاء، مضاد للتسمم.

- يعالج التهاب المعدة، ومضاد للمغص.

- لمعالجة أمراض الكبد (مغلي ٦٠ غرام من الجذور المجففة في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، يصفى ويؤخذ منه ملعقة صغيرة كل ساعتين).

- منظم للدورة الشهرية.

- لحموضة المعدة، وطارد للغازات (ملعقة صغيرة من البذور المسحوقة

تنقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُصفى ويؤخذ منه ثلاثة أقذاح صغيرة بعد الطعام).

- مقوي للأعصاب وينشط الجهاز العصبي.

- مضاد للكساح.

- يفيد في حال تصلب الثديين لدى المرضعة بشكل لزقة قليل البدء في

إرضاع الطفل.

- يفيد في حالة اليرقان وذلك بمرج عصيره مع الحليب.

- يقوي البصر خاصة لدى كبار السن.

- ينظم دورة الدم.

- يقوي الذاكرة.

- يكافح الإمساك.

- لآلام الحيض عند المرأة (يأخذ مغلي الأوراق والجذور وشربه ثلاث مرات في اليوم كذلك لهذا المغلي تأثير في تنظيف المثانة والكلية).

- لمعالجة الرضة والفكش (تستعمل كمادات من الأوراق المهروسة في قطعة قماش ووضعها حول الجزء المصاب ولفها جيداً مع الاستمرار في ذلك لعدة أيام).

• ينصح بعدم الإكثار منه بسبب وجود مادة الأبيول السامة فيه والمجهضة.

- لمعالجة التمش، نغلي الأوراق مع الجذور، ونغسل الوجه بمغلي البقدونس لعدة مرات في اليوم مع عدم التعرض للهواء البارد، وهذا يكسب النضارة والإشراق.

- بذور البقدونس، تفيد في حالة احتباس البول وإزالة الرمل والحصى من الكلية.

- زيت البقدونس مفيد في حالة الضعف الجنسي واضطرابات العادة الشهرية.

تفاح:

شجرة التفاح معروفة لدى كافة الناس، عرفها الإنسان منذ القديم، فهي فاكهة أساسية ذات مذاق شهى وغذاء ودواء، ويصنفها البعض في مقدمة الفواكه المغذية والشافية، حتى قيل فيها:

«تفاحة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت».

ذكر التفاح قدامى الأطباء المسلمين مثل ابن سينا والرازي وداود الأنطاكي وابن البيطار.

• المواد الفعالة في التفاح، غني بالفيتامينات C B A .

وفيه من المعادن: بوتاسيوم، كالسيوم، صوديوم، كلور، مغنيزيوم، حديد، فوسفور، كوبالت، بروم، كبريت.

فيه كذلك سكريات، سليلوز، وبكتين، وأحماض عضوية.

• فوائد التفاح واستعمالاته طبياً:

للتفاح العديد من الفوائد في معالجة بعض الأمراض، والوقاية من بعضها الآخر. واعتبره الأطباء من أوائل الفواكه وأكثرها نفعاً، فهو يكافح:

- الإمساك المزمن (أكل التفاح المشوي).

- معالجة الإسهال عند الأطفال والرضع أثناء الصيف (إعطاء الطفل برش التفاح ثلاث مرات في اليوم).

- لمعالجة احتقان أصابع القدمين من برد الشتاء (هرس تفاحة مشوية بقشرها ومزجها بقليل من زيت الكافور ونعطيها الأصابع المصابة بهذا المزيج ولفها طيلة الليل).

- لتخفيف آلام الروماتيزم، أكل ما يعادل ٤ تفاحات يومياً ولمدة أربعة أسابيع.

- لتخفيف آلام النقرس، غلي قشر التفاح في كوب ماء لمدة ١٥ دقيقة ويشرب منه يومياً كوب.

- السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبلع، يُبرش التفاح ويضاف إليه سكر نبات ويأخذ مطحون ويؤكل.

- التفاح يقوي القلب ويُعشّه.

- يفيد الكبد.

- ينفع من الدوسنطاريا ومغلي ورقه ينفع من السموم والأوبئة.

- يحافظ على سلامة الأوعية الدموية ويخفف الضغط الشرياني.

- يزيل الشعور بالتعب وينشط الجسم ويحفظ مرونة المفاصل .
- يفيد لمتاعب الكلى وتذويب الحصى .
- يقوي خلايا الجلد (يدهن بعصيره على الوجه والعنق والأثداء) .
- يُخَفِّف من مستوى الكولسترول بفضل مادة البكتين الموجودة فيه .
- يمنع ترسب الأملاح في جدران الأوعية الدموية وبالتالي يمنع تصلب الشرايين ، ويزيل حمض البول .
- * إن الخل المستخرج من التفاح أفضل أنواع المخلل ، ومزج ملعقتين منه في كوب ماء مع كل وجبة طعام تذيب الشحوم من الجسم .
- * التفاح الفج يولد النفخة ، وعلى من يأكله أن لا يشرب عليه ماء .

* يمنع من تناول التفاح مرضى السكري

تفسير:

أو البلح المجفف، هو ثمر شجرة النخيل، تلك الشجرة التي احتلت مركزاً مميزاً لدى جميع الحضارات القديمة وحتى يومنا هذا، كما لهذه الشجرة أهمية اقتصادية وعلاجية قديماً وحديثاً. لقد حظيت شجرة النخيل عبر القرون الماضية، بأهمية كبرى، ارتبط اسمها مع أكثر الأساطير التاريخية والحكايا الموهلة في القدم، وكانت ترمز للعبادة والشفاء والتفديس، أما في ذاكرتنا فهي ترمز إلى الصحراء، وهي الحاملة إضافة إلى منظرها الجميل، الخير الوافر والغذاء.

قيل بأن المواطن الأول لشجرة النخيل كان شبه الجزيرة العربية، ومنهم من قال أنها بدأت في أرض بابل، حيث ورد في شريعة حمورابي نصٌ لحمايتها وتغريم من يقطع نخلة.

لقد سُميت شجرة النخيل لدى الآشوريين والكلدانيين بـ«شجرة الحياة»، وامتدت زراعتها من وادي الرافدين في العراق إلى شواطئ المتوسط - بلاد الكنعانيين - وكان اسم النخلة رمزاً لهذه البلاد، وكلمة فينيقيس phenix اليونانية

تعني نخلة، تقابلها عند الرومان كلمة بالميرا palmyra التي أطلقت على مدينة تدمر السورية (المشتقة من كلمة palma بمعنى نخلة) وكانت النخلة شجرة مقدسة في تدمر، ومن اسمها جاء اسم دامور أو تامور أو تامير أي التمر أي المعبود دامور.

في العصر الجاهلي قُدِّست شجرة النخيل وعُبدت في بعض الأماكن، واتخذ بعض العرب من التمر معبود صنَّع على شكل صنم، كما اعتبرها المصريون القدماء شجرة الفردوس، وسحرهم منظرها، وأسهب الشعراء والكتاب بالتغني بالنخيل وروعتها.

في اليونان نُقشت على النقود شعاراً لبعض المدن، كما دخلت شجرة النخيل الأسطورة اليونانية وبين معتقدات الموت والفناء.

لدى الرومان كانت رمزاً للنصر العسكري، تُحمل أثناء المواكب الاحتفالية للانتصارات وللمصارع المنتصر.



ولدى الديانات السماوية، اعتبرت النخلة شجرة مقدسة ومباركة، حيث ورد ذكرها في القرآن الكريم وفي الإنجيل والتوراة، في القرآن الكريم ورد ذكرها في عدة آيات، في سبعة عشر سورة كشجرة فصلها الله على سائر الأشجار، وهي: (سورة ق، النحل، البقرة، الحاقة، القمر، الشعراء، الأنعام، مريم، عبس، الرعد، الإسراء، طه، المؤمنون، يس، الرحمن).

رُوي عن الإمام علي أنه قال:

قال رسول الله: «أكرموا عنكم النخلة، فإنها خلقت من الطين الذي خلق منه آدم عليه السلام وفي المسيحية، احتلت النخلة مكانة سامية، حيث يعتبرها المسيحيون شجرة الحياة، فتحتها ولد السيد المسيح، ومن سعتها قرشت الأرض له عند دخوله القدس تكريماً له واحتفالاً به (إنجيل متى، إنجيل يوحنا).

أما لدى اليهودية، ورد أن حكيمة بني إسرائيل في عهد القضاة والمسمّاة دابورة، كانت تجلس للقضاء تحت جذع نخلة عُرفت باسمها، كما كان يطلق اليهود كذلك على بناتهم اسم تمارا والتي تعني النخل والتمر معاً، وذلك رمزاً لجمالهن وتيمناً بخصوبتهن في المال والبنين.

ورد لدى قدامى الأطباء ذكر لفوائد التمر والبلح كمواد طبية، واتخذ العرب من التمر مادةً غذائية أساسية، وحضّ الرسول محمد على تناولها والإفطار عليها وقت الصيام، وذلك لما له من أسرار وفوائد، وفي ذلك قال الرسول: «بيت ليس فيه تمر جياع أهله».

«إنّ التمر يذهب الداء ولا داء فيه».

«أطعموا نساءكم في نفاسهن التمر فإنه من كان طعامها في نفاسها التمر خرج ولدها حليماً، فإنه كان طعام مريم حين ولدت».

«من تصبّح كل يوم سبع تمرات لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر».

«المعجوة من الجنة وفيها شفاء من السم».

أما في الطب الحديث فقد ثبت أن للتمر قيمة غذائية كبيرة، لاحتوائها على كميات كبيرة من:



• الأملاح المعدنية (بوتاسيوم، منغنيز، نحاس، حديد، كبريت، بوناسيوم، كلسيوم، صوديوم، فوسفور، كلور).

• سكريات سهلة الهضم والتمثيل الغذائي والتي تُعدّ مصدراً للطاقة الأساسية في الجسم مثل جلوكوز أي سكر العنب، وفركتوز أي سكر الفواكه، وسكروز أي سكر القصب.

• ألياف سليلوزية منشّطة لحركة الأمعاء، وممانعة للإمساك وحامية للقولون.

• كميات من الفلورين الذي يحمي الأسنان من التسوّس.

• كما يُعدّ التمر مصدراً رئيسياً للفيتامينات مثل: A فيتامينات B المركبة خاصة الثيامين والريبوفلافين والميثاسين، وفيتامين النياسين الضروري والواقى للجسد من المشكلات الهضمية والعصبية والجلدية، فيتامين PP.

• فيه كربوهيدرات وماء ودهن وبروتينات.

* استعمالات ثمار التمر طبيياً وشفائياً:

للمر قيمة غذائية كبيرة، إنه فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى، وهو من أكثر الثمار فائدة للجسم، أكله على الريق يقتل الدود في الأمعاء.

- مقوي للكبد.

- يزيد في شهوة الجماع خاصة إذا أكل مع الصنوبر.

- يقوي الأعصاب.

- يلين الأوعية الدموية.

- يُرطّب الأمعاء ويحفظها من الالتهابات ولا ينتج الغازات في الجهاز الهضمي.

- يهب البدن القوة والمتاعة والهاقة والنشاط.

- يُنشّط الدورة الدموية بفضل طعم الحلو فيه.

- يساعد على نمو الأنسجة الضامة.

- يحافظ على رطوبة العين ويقوّي البصر ومضاد للغشاوة الليلية.

- يفيد المصابين بالقرحة المعوية والمعدية.

- يعمل على تهدئة النفوس المضطربة ويبعث السكينة والراحة لأصحاب المزاج العصبي.

- يحارب آفات الكبد واليرقان.

- مقوي للعضلات والأعصاب ومرمّم للخلايا ومؤخّر لمظاهر الشيخوخة.

- يفيد الرياضيين، والأولاد في سن النمو والناقهين والنحيفين والنساء

الحوامل.

- يكافح الدوخة.

- نقّوعه يفيد السعال والتهاب القصبة الهوائية والبلغم.

- يعدّل ارتفاع ضغط الدم.

* يمنع عن البدينين والمصابين بالسكري.

* تُلَيِّن نواة التمر بالماء ثم تُدق وتُغلى مع الحليب لعلاج أمراض الكلى والمجاري البولية.

* إذا أضيف إليه الحليب أصبح من أنفع الأغذية وخاصة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفاً.

تين:

شجرة التين، فاكهة مغذية، ورد ذكرها في القرآن الكريم في سورة التين، ليس هذا فقط بل أقسم الله سبحانه وتعالى في كتابه بها، لذلك فهي شجرة مباركة ذات قيمة غذائية كبيرة.



أجود أنواع التين هو الأبيض الناضج وخاصة المجفف منه، ذكرها الرسول محمد وأرشد إلى التداوي بها، كما ذكرها الإمام علي والإمام الباقر والإمام الرضا، وأشادوا بمنافعها الدوائية والغذائية، وصفها كذلك قدامى الأطباء بأنها من الفواكه المغذية.

* الجزء المستعمل منها طيباً هو الثمار.

* المواد الفعالة فيها: مواد مطهرة، مواد هلامية ملتينة، مواد نيثروجينية، أملاح معدنية خاصة بالحديد، نحاس، كالسيوم، فوسفور.

ومن الفيتامينات في التين نجد فيتامين C B A وسكريات بنسبة ١٨٪ من وزنها، وفيها كذلك بروتين.

* خصائص التين وفوائده الطبية:

- يعالج التين الإمساك المزمن، خاصة عند المسنين (منقوع التين اليابس، يشرب على الريق).

- يفيد في حال وجود رمل في الكلى والمثانة، ويُخرج ما فيها من فضول.

- منقوع الثين يُفيد في حال وجود التهابات الجهاز التنفسي، ويكافح السعال والربو.

- يُغسل الكبد والطحال.

- سريع الهضم.

- يفيد الأجسام النحيلة.

- يُنظف المعدة.

- مفيد للأعصاب.

- يعالج الجروح والقروح.

وعلى العموم، فالثين مغذٍ، هاضم، مقوٍ، ملين، ينفع للصغار والكبار، ومن أكثر الفواكه غذاءً، يُنصح به لمن يشكو من الوهن والكسل في الأمعاء.

ثوم الديبة:

أو ثومية، تنبت في الأحراج الرطبة، الظليلة، وفي الحفر والأخاديد والمروج خاصة في الجبال، يصل علو النبتة حتى ٤٠ سم، ساقها مستقيمة خالية من الأوراق تتوجها مجموعة من الأزهار ضمن كيس، الأزهار بيضاء، تحيط بالساق من الأسفل، الأوراق خضراء لامعة على شكل حربة مثنية عند رأسها، وتخرج الساق والأوراق من بصلة داخل الأرض.

يُسهل التعرف على هذه العشبة - النبتة - من خلال رائحة الثوم المعروفة في كافة أجزائها.

• الجزء الطبي فيها، الأوراق في أواخر فصل الشتاء، البصيلات بعد ظهور الأزهار.

• خصائصها الطبية، فيها زيت طيار، مركبات كبريتية.

• استعمالاتها الطبية والعلاجية:

تستعمل الأوراق والبصلة بشكل سلطة، كما تضاف إلى أطعمة أخرى.

قال فيها الأطباء القدامى بأنها نعمة من السماء. وهي:

- تنقي الدم، طاردة للسموم من الجسم، مطهرة للأمعاء.

- تنشيط الجسم.

- تفيد في حال الإصابة بالروماتيزم.

- تكافح أمراض الجلد المستعصية.

- تعالج الأكزيما.

- تفيد في حال الإصابة بتصلب الشرايين.

- للدوخة ولطنين الأذن.

- تعالج الأرق.

- تفيد لاضطرابات القلب.

- للمضغط المرتفع، منظمه له.

- للإمساك الناتج عن تشنج الأمعاء أو ارتخائها وما يرافق ذلك من غازات.

- توقف الإسهال.

- طاردة للديدان من الأمعاء خصوصاً الديدان الشعرية الرفيعة وتمنع عفونة

الأمعاء.

- تفيد المصابين بأمراض القلب.

تـ و م:

نبته معروفة لدى كافة الناس ومنذ أقدم العصور، وهي من أهم النباتات التي يدخلها الإنسان إلى بيته، تكاد لا تخلو منه وليمة على مدار السنة، فقد عُرف كمادة مقبلة فاتحة للشهية، كما أنه من أكثر النباتات الطبية استهلاكاً في الطب العشبي، يفيد للعديد من الآفات، فهو دواء وغذاء في آنٍ معاً.

في أيامنا المعاصرة عرفه الباحثون، على أنه مادة غنية بالميزات الشفائية لمعالجة العديد من الأمراض، كما له قدرة فائقة على إبادة الجراثيم.

• المواد الفعالة في الثوم هي غناه بالفيتامينات الضرورية A B1 B2 B3 C وفيه بروتين، كربوهيدرات، دهن، ألياف، فيه أملاح معدنية، زيت طيار، مركبات الكبريت، هرمونات، اليود الكبريتي، سليكا.

• قبل أن نبدأ الكلام عن فوائد الثوم الصحية واستعمالاته الطبية، لا بد من كلمة حول بعض المحاذير والعوارض الناتجة عن زيادة الكمية التي يتناولها الإنسان، إضافة إلى طبيعة الشخص ونوعيته وعمره، وقد يؤدي ذلك إلى أضرار لا بد من العمل لتفاديها ومنها:

إن الإكثار من أكل الثوم قد يُخرش المعدة والأمعاء، يهيجها ويضر بالمعدة الضعيفة، الإسراف في تناول الثوم يؤدي إلى تبدلات في ضغط الدم.

كثرت تأثيره على النساء الحوامل
تؤثر رائحة الثوم على النساء المرضعات، حيث تظهر رائحته في الحليب ولا يقبله الأطفال الرضع.

كثرت تأثيره على الجهاز البولي، يضر بالمثانة والكلى إذا تناوله الإنسان بكثرة يؤثر على الأطفال ويؤدي إلى تأثيرات كلوية.

عسير الهضم، يُسبب الصداع، يضر بالبصر، يهيج البواسير.

إذا استعمل بإفراط فلا بد أن يعقبه انتشار رائحته الكريهة مع النفس من الفم ومن الجلد مع العرق ويبقى كذلك إلى أن تتبخر جميع زيوت الطيارة من داخل الجسم وقد يستمر ذلك أكثر من يوم، وقد يساعد على تخفيف رائحته شرب قدح من الحليب أو مضغ عرق من البقدونس أو حبة قهوة أو مضغ القليل من الزعتر.

• للثوم فوائد كثيرة، غير أن المشكلة في أكله تتركز في رائحته، ويُفضل أكله نيشاً رغم كل ذلك كي يُستفاد منه ويأخذ مفعوله، ويفقد الكثير من موائده المفيدة بعد الطهي، ويجب عدم تناوله مع مواد نشوية أو سكرية أو بروتينية أو خبز، لأن هذه المواد تعيق فعل الثوم، وخليطه مع هذه المواد يُسبب مفعلاً وإسهالاً، وهو مفيد للأمراض التالية:

- مضاد للجراثيم ويقتل الميكروبات، مطهر للفم ومعقم له.
- يحمي الجسم من الأمراض ويبعد التوازن إلى الغدد، تتسرب عناصره بسرعة إلى مجاري الدم وهو فعال ضد تصلب الشرايين، يحول دون ترسب الكولسترول على جدار الشرايين والتي تؤدي بدورها إن حصلت إلى تصلبها وما تجرّه من احتمالات الإصابة بنوبات قلبية ويحافظ على مرونتها.
- يساعد على إذابة التكتلات خاصة البلورية منها الناتجة عن الحامض الهولي عن المصابين بتصلب الشرايين.
- يفيد في حالات ضغط الدم المرتفع والأعراض المرافقة له كالصدوخة والإمساك.
- ينقي الدم.
- للثوم مقدرة على منع نخثر الدم في الشرايين ويحفظ القلب ويمنع انسداد أنسجته العضلية خاصة لدى الكهول، ويؤدي إلى زوال الخفقان والاضطراب.
- يُبطل مفعول العفونة في الأمعاء والمعدة والجروح والقروح (عصير الثوم مع الماء).
- يفيد في الشفاء من الروماتيزم والتهاب المفاصل.
- للسعال الديكي (الشاهوق) (ملعقة من عصير الثوم مع عصير الليمون أو مع العسل كل أربع ساعات)
- طارد للديدان المعوية (نأخذ رأس ثوم كبير يقشر ويُبشر ويغلى في كوب ماء لمدة عشرين دقيقة ويترك منقوعاً طيلة الليل وفي الصباح وقبل تناول الطعام يشرب المنقوع، ويمنع تناول الطعام حتى الظهر، تكرر هذه العملية حتى يتم طرد الدود).
- وصفة ثانية لطراد الديدان:
- (بضعة فصوص من الثوم تُبشر ناعمة وتُضاف إلى كوب حليب وتؤخذ على الريق صباحاً).

- يساعد في معالجة الإسهال.
- يمنع نمو الخلايا السرطانية.
- يُخفّض نسبة السكر في الدم، بحيث يُنشّط الجسم على إنتاج الأنسولين.
- تناوله باعتدال ينشّط إفرازات المعدة ويبعث الحركة في جدارها ممّا يساعد في عملية الهضم ويخفّف من عسر الهضم ومن التهاب الإثني عشري وبعض حالات الالتهابات المعوية.
- يحارب التهاب الأمعاء الجرثومي (يُحضّر الثوم مع اللبن الرائب بمعدل ٣ كؤوس يومياً).
- لمعالجة الإسهال والدوسنتاريا (يحضر صحن سلطة ملفوف مفروم ناعماً ويضاف إليه بصل مفروم وثوم مهروس مع عصير حامض ليمون ويؤكل بدون خبز)، ولهذه الوصفة فائدة كبيرة.
- يفيد في حال التهاب الزائدة والربو وضيق التنفس (يستنشق بخار عصير الثوم يومياً لعدة مرّات).
- يمنع من الإصابة بالانفلونزا والنزلات، فهو يقوي مناعة الجسم.
- يزيل الزكام ويوصف لعلاج التهابات الجيوب الأنفية والرشوحات.
- يُزيل إصفرار الوجه.
- يُجلي الصوت وينقيّه.
- مدرّ للبول.
- يفيد في حال الإصابة بمرض التيفوئيد.
- يفيد من الجرب (دهن الجسم بمزيج من الثوم والشحم مرّة في اليوم ولمدة ثلاثة أيّام يعقبها حمام ساخن وغلي الملابس الداخلية).
- لإزالة قشرة الرأس (نأخذ أربعة رؤوس ثوم تُجرّح وتُنقع في كمية من الكحول ضمن زجاجة محكمة السد وتترك في الشمس لمدة عشرة أيام، ثم تُصفّى وتُدلك بها جلدة الرأس مرتين يومياً).

- يوصف في حالات الضعف الجنسي والإخصاب لدى المرأة والرجل (ثوم مع زيت الزيتون).

- يفيد الكبد في إفراز مادة الصفراء وينشط وظيفة الكبد.

- يستعمل في علاج أمراض الكلى والمثانة.

- ينشط الجسم ويقاوم التعب ويحافظ على قوة الجسم.

- يفيد في علاج اضطرابات سن اليأس.

- يمنع تآكل الأسنان ويقاوم المرض المسبب لذلك.

• ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة البقرة، الآية ٦١، وفي الحديث الشريف: «الثوم من طيبات الرزق».

وفيه قال الرسول محمد: «كلوا الثوم وتداؤوا به ففيه شفاء من سبعين داء».



• للحصول على فائدة تخفيف من الثوم نستعمل واحدة من الوصفتين التاليتين:

- دق حصان من الثوم وضعها في كوب ماء ساخن، يُترك المنقوع طوال الليل، وفي الصباح يُصفى الماء من الثوم ويشرب.

- إسحق حصين من الثوم مع بقودونس وأضف إليها زيت زيتون، يُترك المزيج حتى الصباح، ثم يؤكل.

• يجب على أصحاب المعدة الحساسة التخفيف من تناوله لأنه مهيج.

جفده:

تعرف باسم بلوط الأرض، طوقريون.

نبات عشبي معمر يصل علو أغصانها من ١٠ حتى ٣٠ سم، ساقه مربعة الشكل، أوراقه متقابلة عديدة الأضنيات تشبه أوراق البلوط (ومنها أتت التسمية - بلوط الأرض) توجد شعيرات على السوق والأوراق، الأزهار سنبلية لونها

أرجواني أو أحمر بنفسجي تنمو في إبط الأوراق وتفوح منها رائحة عطرية، يزهر من نيسان حتى شهر آب.

* تنمو هذه النبتة في الغابات، وعلى حافات الطرق، ومجاري السواقي من السهل حتى أطراف الجبال وفي الأراضي الكلسية.

* يستخدم من النبتة قمع النبات.

* خصائص الجفدة الطبية:

- منشط .

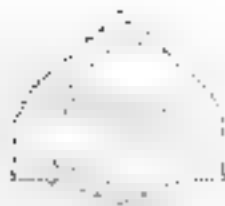
- مقوي .

- مطهر .

- معرق .

- مدرة للبول .

- مخفض للحرارة .



النباتات الطبية

- مساعد على الهضم، (نقع ٢٠ غرام من الورق والأزهار المجففة

والمهروسة في لتر ماء مغلي لمدة نصف ساعة، بعد التصفية نتناول منه ٣ فناجين صغيرة في اليوم قبل الطعام).

- التهاب الحنجرة، (نغلي مقدار ٣٠ غرام من قمة النبات في نصف لتر

ماء لمدة عشرين دقيقة وتستهلك غرغرة أو لبخات).

- البواسير المدمية، (الوصفة السابقة).

جزر:

الجزر نبات معروف ومنه الجزر الأحمر، والأصفر، فيه غذاء ومنه دواء،

مفيد جداً لصحة الإنسان، ومنه عدة أصناف، جزر سكري الطعم طري ناعم

الملمس.

إن فشر الجزر هو الأكثر فائدة غذائية، لذلك يُفضّل عدم تقشيريه.

يجب عدم ترك الجزر في الماء لمدة طويلة، حفاظاً على قيمته الغذائية وعدم فقدانه ما فيه من فيتامينات تذوب في الماء، ويُفضّل أكله نيئاً ما أمكن.

• يعتبر الجزر من أكثر الخضراوات فائدة، حتى أنه لُقّب بملك الخضراوات لاحتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات A B1 B2 C D، إنه مصدر للفيتامينات وعلى أملاح معدنية مثل: الكبريت، فوسفور، كلور، صوديوم، بوتاسيوم، مغنيزيوم، كالسيوم، حديد، زنك.

في الجزر مادة مهمة جداً وهي الكاروتين الذي يساعد الكبد على إنتاج فيتامين A المفيد للنمو وللحفاظ على قوة البصر وله دور كذلك في سلامة البشرة وجعلها وإعطائها النضارة، ومن المعروف أن مادة الكاروتين توجد كذلك في السبانخ والبطاطا وهي مضادة للإكسلة.

في الجزر زيوت طيارة، ومادة النكثين وزيوت قابضة.

• الجزء المستعمل من الجزر هو الجذور.

• استعمال الجزر طيباً:

- للجزر دور هام في تكوين كريات الدم الحمراء.

- له دور في الوقاية من الأمراض المعدية.

- مفيد للقلب وللأوعية الدموية.

- منشط للكبد، ويفيد في حالات الإمساك الناتجة عن قصور في الكبد،

ويُفضّل أكله متبلاً بالزيت والحامض، وشرب عصيره صباحاً على الريق.

- عصيره يفيد لجلد الجسم وخاصة الوجه يفيد في إزالة التجاعيد ويلطف

البشرة ويقضي على جفاف الجلد ويعالج الأكزيما، كما يفيد في علاج التسلّخات الجلدية لدى الأطفال والرضع بوضع كمادات من عصير وبرش الجزر الطازج ويعود الفضل بذلك إلى وجود فيتامين A B1.

- ويسبب غناه بمادة البوتاسيوم فهو مفيد جداً، حيث أن نقص البوتاسيوم في الجسم يؤدي إلى جعل الإنسان عدوانياً كارهاً للناس، يُحسُّ بالشعب والإعياء العام وكثرة النوم والنعاس كما يشعر بأن رجليه غير قادرة على حمله، ويصبح لديه ثورات عصبية واضطراب في الرؤية، ولذلك يُعتبر الجزر المتفرد من هذه الحالات.

- يطرد الدهون من الأمعاء لدى الأطفال بإعطاء الطفل جزرة ٣ مرات يومياً ولمدة شهر.

- يفيد في حال وجود إسهال لدى الأطفال أو الرضع (حساء الجزر المطبوخ بالماء والمهروس جيداً).

- لتقوية عظام الأطفال وتقوية بنيتهم، وذلك بدءاً من الشهر السادس من عمر الطفل.

- لمعالجة القروح النتن، يُخرج من عصير الجزر مع مسحوق الفحم الخشبي وتركه ٢٤ ساعة قبل استخدامه.

- مفتت للحصى.

جرجير:

يعرف كذلك باسم كثأ، إيهان، روكا لدى الفرنسيين.

نبات طبي.

* يزرع لفوائده العظيمة.

* غني بفيتامين C، يود، كبريت، حديد، فوسفور، كلسيوم.

* تستعمل النبتة بكاملها.

* فوائده وخصائصه:

- منشط للهضم، مشه.

- مدرّ للبول .
- يفيد ضد مرض الحفر - الأسقربوط - .
- منظف للمعدة .
- يعالج أمراض الكبد والكلّى .
- مرهم للمخلايا .
- بزر الجرجير، (يُدق ناعماً ويُضاف إلى الخل ويفيد في تقوية الشهوة الجنسية ويقوي المعنى لدى الرجل) .
- ضد النقرس (داء الملوك) .
- مطهر للجروح .
- يستعمل مغلي، منقوع، سلطة، كمادات .
- توجد نبتة ثانية تعرف جرجير الماء أو القرّة .

جوز

جوز:

- شجرة معروفة لدى كافة الناس .
- الأجزاء المستعملة طبياً هي الأوراق في شهر حزيران بدون سوقها، الأثمار غير الناضجة في شهر تموز .
- المواد الفعالة، فيه فيتامين DA وكالسيوم، حديد، زنك .
- ذكره ابن البيطار وقال فيه، بأنه رديء للمعدة، مجلب للصداع، ضار لمن به سعال ذكره الرازي وقال فيه، بأنه يورم اللوزتين إذا تناوله الإنسان بكثرة .

■ فوائد الجوز طبياً:

- يُعتبر ورق الجوز قابض للتزيف، يشدُّ اللثة .
- ينفع للشدي المتورّم إذا استعمل على شكل ضمادة .

- يفيد في حالة فقر الدم.

- ينصح بتناوله لمن أُصيب بداء السكري (نغلي ثمانى ورقات مفرومة في لتر ماء ويشرب منها يومياً فنجانان).

- لمعالجة الدوسنطاريا (نغلي قبضة من زهر الجوز في لتر ماء ويشرب منه مقدار فنجان يومياً).

- لمعالجة قشرة الرأس وسقوط الشعر (تطبخ براعم الجوز لمدة نصف ساعة في قطعة شحم البقر وتستهمل كمرهم تفرك به فروة الرأس، وكذلك تجعل الشعر ناعماً وتقويه).

- يفيد شرب ماء الأغصان المجروحة مقدار ملعقة يومياً صباحاً على الريق بتنقية الدم.



- يفيد للمصاب بالإمساك.

- لطرد الدود من الأمعاء (مرس الحبات من الثمار غير الناضجة، تُعصر ويُمزج العصير بسكر نباتي حتى يمتلئ منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة صباحاً قبل الطعام ونستمر على ذلك يومياً حتى يتم طرد الدود).

- لمعالجة الآفات الجلدية المزمنة والمتقرحة (نضع مرهم من - هرس الأوراق بدون السوق مع الأزهار ومزجها فوق نار خفيفة مع كمية من شحم الغنم).

- لمعالجة تضخم الغدد اللمفاوية بعد الإصابة بمرض الزهري، تُحضّر مستحلب قشرة الثمرة الخضراء كما يلي: (نغلي ١٥ غرام في ربع لتر ماء إلى أن يتبخر النصف ثم يشرب بجرعات متعددة في اليوم).

- أكل الثمار الناضجة يفيد للذين يُشغلون عقولهم كثيراً.

- يفيد للرياضيين ولذوي الأعمال المرهقة.

- يقطع السيلانات المهبلية لدى المرأة (حقنة من ٢٠ غرام من الأوراق متقوعة في لتر ماء).

- وعلى العموم، يُفيد منقوع أوراق الجوز ضد فقر الدم، أمراض العظام، الأكزيما وبعض الأمراض الجلدية.

* يمنع الجوز عن ذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى وقرحة المعدة والمغص وعسر الهضم وأصحاب السمّة والمصابين بالتهاب الحلق واللثة.

* إنَّ النوم تحت شجرة جوز يريح الأعصاب ويجلب النوم المريح.

جراب الراعي:

عشبة تتميز بساق مضلعة وعارية من الأوراق في القسم الأعلى، يصل ارتفاعها حتى ٣٠سم. أوراقها مجلعة، تزهر العشبة في مجموعات مغزلية أزهاراً صغيرة بيضاء، جذر العشبة أسمر اللون متفرّع، رائحته كريهة كرائحة تيس الماعز ومن هنا اسمها.



* تنبت العشبة في منحدرات الجبال الصخرية والمروج قليلة الخصب.

* المواد المستعملة منها طيِّباً هي الجذور في فصل الربيع والخريف.

* المواد الفعالة، فيها زيت طيار، مركبات الكومارين.

* فوائدها طيِّباً:

- مدرة للبول، معرقة، تنشط إفرازات الجلد.

- تنفع في التهاب اللوزتين باستعمال مغلي الجذور غرغرة.

- تساعد في إنزال الحصى من الكلى.

- تفيد في أمراض الجهاز التنفسي.

- تفيد في التهاب القصبة الهوائية.

- للسعال الجاف.

- للربو.

- تفيد في حال الإصابة بمرض الخانوق - الدفتريا (نأخذ ملعقة كبيرة ممزوجة بالعسل من مغلي الجذور كل ٣ ساعات).

حبة البركة:

أو الحبة السوداء، الكمون الهندي، الكمون الأسود، القحطة (في اليمن)، البشمة، الشونيز (في إيران) عذة أسماء لبنة واحدة، طيبة الرائحة، زهرها أصفر إلى أبيض يُخلّف أقماصاً تنفرك عن هذا الحب - حبة البركة - وهي شبيهة بالخشخاش، تقطف في شهر حزيران، وهي نبتة عشبية سنوية.

حبة البركة أو الحبة السوداء، معروفة منذ القدم وتحدث عنها واستعملها معظم الأطباء القدماء، ذكرها ابن سينا في قانونه كما ذكرها ابن البيطار وداوود الأنطاكي وابن قيم الجوزية، فيها مواد لعابية، وعفصية، راتنج، زيت أساسي، كولين، صمغ، مواد دسمة، فوسفور، بروتين، فيتامين B، نشاء، أحماض.

قيل عن حبة البركة الكثير ووصفت بأنها شفاء لكل داء، وفيها قال الرسول محمد (ص): «عليكم بهذه الحبة التي تنقي من كل داء، إلا السام» والسام هو الموت.

• ومن منافعها وخصائصها الطبية والشفائية:

- تحلل الرياح في الأمعاء وتزيل النفخة (١٠٠ غرام من حبة البركة + ٧٥ غرام سكر نبات تسحق معاً وتؤكل صباحاً ومساءً).

- تقطع الشاكيل (تمزج مع الخل وتوضع على البثور فتزيلها).

- تعالج الجرب بسحقها ومزجها مع الخل أو مزجها بدهن الورد.

- تفيد في حالة الزكام بوضعها على الجبهة أو شمها بالأنف كل فترة، أو تنقع بالزيت ويُفُط منها في الأنف.

- لطرد الديدان من الأمعاء (إذا عُجنت بماء الحنظل الرطب والمطبوخ وأكلت كان لها مفعول قوي في إخراج الديدان من الأمعاء).

- إذا طبخت بخل وتمضمض بها من يشكو من وجع الأسنان يُشفى .
- تعالج من أصيب بالبرص (البهاق)، تُسحق وتمزج بالخل وتوضع على مكان الإصابة .
- تعالج الجرب أو البثور والأورام الصلبة والحكة، بمزجها مع الخل .
- تنفع من ضيق النفس .
- تنفع في حالة اليرقان، (ينفع منها ٧ حبات في حليب امرأة مرضعة ويُشعط به صاحب اليرقان، نفعه كثيراً) .
- للقضاء على الحصى في الكلى أو المثانة، تُدق ناعماً وتمزج بالعسل وتؤكل ثم يشرب عليها الماء الحار تُذيب الحصى .
- تدر البول وتفيد في حالة الحصى لدى المرأة وتدر لبن المرضعة (منقوعة في الماء ولعدة أيام) .
- تهدئة الأعصاب (يؤخذ ٥ غرامات من زيت حبة البركة مع فنجان قهوة) .
- لعلاج حالات الارتخاء الجنسي، تطحن كمية قليلة من الحبة السوداء وتخلط جيداً بزيت الزيتون واللبان (الكنندر) الذكر، فتعيد القوة الجنسية لمن يريد لها ولكنها قد تضر بالكلية والصدر .
- ينفع البواسير .
- ينبت الشعر وينفع من الصلع .
- لعلاج أوجاع الصداع النصفي (الشقيقة) نمزج مسحوق الحبة السوداء + قرنفل + طحين + شعير + عسل بمزج هذا معاً ويشد على الجبهة من المساء حتى الصباح .
- لعلاج الأكزيما، نأخذ كمية من الحبة السوداء الناعمة ومثلها من زيت الزيتون، يخلط جيداً ويدهن الجزء المصاب مرة في اليوم ولمدة ثلاثة أسابيع .
- ينفع من داء السكري، (نأخذ كوب من الحبة السوداء + كوب من الرشاد

الناعم + نصف كوب من المرة الناعمة + نصف كوب من قشر الرمان الناعم) تخلط هذه المقادير وتحفظ في وعاء مغلق بعيداً عن الرطوبة أي في مكان بارد، يؤخذ منها كل يوم ملعقة متوسطة الحجم وتشرب صباحاً على الريق قبل الأكل بربع ساعة وذلك لمدة شهر، وبعدها يقوم المريض بإجراء تحليل دمه للتأكد من نسبة السكر فيه.

- لتوسيع الشرايين وتذويب الدهون، تؤخذ الحبة السوداء مشروباً كالشاي.

- لعلاج آلام المعدة والأمعاء، (تأخذ ١٥ غرام حبة سوداء + ٥٠ غرام سنمكي + ١٥ غرام شومر + ١٥ غرام قرنفل + ١٠ غرام ملح الطرط + ١٠ غرام زنجبيل + ١٠ غرام مستكى + ١٠ غرام حرمل + ١٥ غرام حصا البان) تطحن هذه المقادير وتمزج جيداً في ربع كيلو من العسل حتى تصبح كالعجينة ويؤخذ منها مقدار ملعقة مرتين يومياً صباحاً ومساءً بعد الأكل بساعة.

- لعلاج ضغط الدم المرتفع، تطحن الحبة السوداء الناعمة + ملعقة كبيرة من العسل + قطعة ثوم مطحونة وتبلى في الخل المزيج صباحاً وقبل تناول الإفطار، ويداوم على هذا العلاج لمدة ٢٠ يوماً، ولهذا الدواء فائدة كبيرة.

- لعلاج الفطريات، كوبان من خل التفاح + كوب من الحبة السوداء الناعمة + كوب من محلول النشا المركز، يُغلى الخل مع الحبة السوداء الناعمة وعند الغليان يضاف إليها محلول النشا ويُحرك الخليط حتى يتماسك ويُسبب في وعاء آخر يمكن إخلاقه ثم يترك ليتساوى مع درجة حرارة الغرفة، ويؤخذ منه يومياً قبل النوم مقدار ما يكفي لدهن المنطقة المصابة وتكرر العملية يومياً لمدة أسبوع، يحفظ الدواء في الثلاجة للمحافظة على صلاحيته.

- لعلاج حب الشباب، تُحضّر كوب من خلاصة الحبة السوداء ونضيف إليه نصف كوب من قشر الرمان الناعم + نصف كوب من خل التفاح، يسخن الخليط على نار هادئة لمدة دقيقتين، تدهن الحبوب يومياً قبل النوم مع مراعاة الاستلقاء على الظهر، ويستمر العلاج حتى تزول آثار حب الشباب، يبقى الخليط محفوظاً في الثلاجة.

- علاج الصداف، نأخذ كوب من الحبة السوداء الناعمة + كوب من خل التفاح + كوب من محلول النشا المركز، يُسخن الخليط على نار هادئة لمدة دقيقتين ثم يضاف إليها كوب من زيت الحبة السوداء، كما بالإمكان إضافة القليل من محلول النشا إذا لزم الأمر ليتماسك الخليط، ويصبح سهلاً للدهن، ويعدّها يُبرد الخليط ويُحفظ في الثلاجة ويُفضل مسح الجلد المصاب بمحلول المرأة قبل دهنه بالدواء، ويُدهن الجزء المصاب مرة واحدة قبل النوم يومياً ولمدة ٦٠ يوماً دون انقطاع.

- لعلاج الثعلبة، كوب من الحبة السوداء الناعمة ومثلها من خل التفاح ويُخلط محتوى الكوبين جيداً وتُدلك فروة الشعر أو المنطقة المصابة، ويبقى الخليط على الرأس لمدة ٤ ساعات كل يوم، يستمر العلاج لمدة ٢٠ يوماً دون انقطاع، يحفظ المركب المتبقي في الثلاجة لحين الاستعمال.



(وصفة ثانية لعلاج الثعلبة)

كوب من الحبة السوداء الناعمة + كوب من حب الرشاد الناعم + كوب من العسل الطبيعي + نصف كوب من معجون الثوم، يخلط الجميع جيداً، وتُدلك به المنطقة المصابة مساء كل يوم وتبقى لمدة ٤ ساعات على مدى ٢٠ يوماً دون انقطاع.

- لعلاج صداع الرأس المزمن، يخلط مقدار متساوٍ من الحبة السوداء الناعمة والينسون الناعم ومسحوق القرنفل الناعم، تحفظ هذه الخلطة في إناء مغلق ويتناول المريض منه ملعقة صغيرة مرتين في اليوم قبل الإفطار وقبل الغذاء ويتم بلعها بواسطة الماء، وبعد ثلاثة أيام يزول الألم المزعج.

- لعلاج آلام المفاصل والأعصاب، (٢٠ غرام من الحبة السوداء + ١٠ غرام سنمكي + ٥٠ غرام شومر + ١٠ غرام قرنفل + ٢٠ غرام حصالبان + ١٠ غرام ملح الطرط + ١٠ غرام زنجبيل + ١٠ غرام محلب + ١٠ غرام حرمل + ١٠ حبات لوز) تسحق هذه الكمية كلها وتخلط جيداً ثم يُعجن هذا المسحوق بحوالي ٨٠٠ غرام من العسل، ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة مرتين يومياً بعد الإفطار وبعد العشاء بحوالي ساعة.

* تستعمل على عدة أشكال: مغلي، منقوع، لبخات، مرهم، كمادات، مسحوق، زيت.

حشيشة السعال:

أو رجل الهر، طفوف كرمه.

نبته عشبية، يصل ارتفاعها حتى ٢٥ سم، ليس لها ساق، تنبت أوراقها من سطح الأرض مباشرة، حجم الورقة بحجم الكف مدببة ومسننة، وهي على شكل قلب، يكسو سطحها الأسفل شعيرات دقيقة، أزهارها صفراء تظهر في شهر آذار ونيسان بين الأوراق فوق ساق طويلة أو قصيرة، وجه الأوراق العلوي أخضر والوجه السفلي أبيض مخملي.

* تنبت حشيشة السعال في الأراضي الرطبة الطينية وفي حافات الطرق الريفية وعلى ضفاف السواقي.

* الأجزاء المستعملة منها في الطب العشبي هي الأزهار في شهر آذار ونيسان والأوراق في شهر أيار.

* المواد الفعالة فيها هي مواد هلامية ومواد مضادة للالتهابات.

* فوائدها وخصائصها الطبية:

- تفيد في حالة التهاب دوالي الساقين.

- قروح القدمين (بوضع الأوراق الغضة فوقها وتثبيتها بضماد وتبدل الأوراق يومياً صباحاً ومساءً وذلك لمدة أربعة أسابيع).

- لالتواء المفاصل - الفكش - (الوصفة السابقة).

- الحروق (الوصفة السابقة).

- للسعال، خاصة السعال الناشف (نستعمل مستحلب الزهور مع الأوراق، كوبان يومياً).

- التهاب الحنجرة، وبخة الصوت، (نغلي مقدار كوب ماء، ويعد غليه

نضع فيه مسحوق الأوراق والأزهار الجافة لمدة ١٠ دقائق ثم يُحلى بالسكر النباتي ويُشرب وهو ساخن.

- لمعالجة الأمراض الجلدية (يشرب مقدار ملعقة صغيرة من عصير الأوراق ٣ مرات يومياً).

- التهاب المجاري التنفسية، والتهاب القصبة الهوائية.

- مزيلة للبلغم.

حنطة (القمح):

- قال فيها الأنطاكي في التذكرة ما يلي:

«إذا طبخ الدقيق (الطحين) باللوز والسكر واستعمل فطوراً لعدة أيام يذهب أوجاع الصدر والكلى».

- قال فيها ابن سينا في القانون ما يلي:

«الكبيرة والحمراء أكثر حنطة المصروفة بطينة الهضم نفاخة».

«لكن غذاؤها كثير».

«الحنطة تنقي الوجه، وإذا مزجت مع الزعفران تعالج الكلف في الوجه».

- ذكرها ابن البيطار في الجامع بما يلي:

«إذا أكلت نينة تولد الدود في البطن».

الحنطة عامة تولد الغازات في الأمعاء.

حشيشة الزجاج:

نبات عشبي معمر من الفصيلة القراصية، يتراوح علو النبتة من ٣٠ إلى ٧٠ سم، عشبة زاحفة فوق الأرض أغصانها متشعبة وبعضها منتصب والآخر منحني نحو الأسفل، الأوراق متقابلة محمولة بذنب، وشكلها بيضوي رمحية خشنة الملمس، الأزهار خنثى لونها أخضر إلى أصفر مجمعة في إبط الورقة وعددها ستة، الورقة الوسطى أنثوية والأخرى ذكورية.

* تنمو حشيشة الزجاج في الأماكن المهجورة وفي محاذاة الجدران، وأطراف الطرقات والسياح، تزهر بين شهر نيسان وتموز.

* الأجزاء المستعملة هي الأوراق والأزهار، يحذر من استنشاق الأزهار خوفاً من الحساسية والرشح الربيعي.

* فوائدها وخصائصها الطبية:

- تعتبر نبتة حشيشة الزجاج ملطفة للجسم.

- مدرة للبول.

- تحدد من الالتهابات والدمامل (تستخدم الأوراق الطازجة بعد سحقها لتصبح كالمعجينة وتستخدم على شكل لبخات).

- تفتت الحصى في الكلى (نقع ٢٠ غرام من الأوراق الطازجة في لتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة ويضاف إليها قشر الليمون الحامض أو بعض أوراق النعناع لتحسين المذاق، وبعد التصفية والتجلية يؤخذ منه أربعة أقداح يومياً).

- يعالج التهاب القصبات الهوائية (الوصفة السابقة) والنزلات الصدرية.

- التهاب القولون (الوصفة السابقة).

- التهاب المعدة (الوصفة السابقة).

- لمعالجة التهابات الكلى والتهابات المثانة (نغلي ٣٠ غرام من الأوراق الطازجة في ربع لتر من الماء لمدة ١٥ دقيقة، وبعد تصفيتها نضيف إليها ٥٠ غرام من السكر و٣٠ غرام من العسل ثم نغلي المزيج في لتر من النبيذ لمدة ١٥ دقيقة وتركه أسبوعاً ثم نتناول منه أربعة أقداح في اليوم).

- تستعمل لضعف القلب وخفقانه.

- تفيد في معالجة البواسير (أكل العشبة مع السلطات).

- مليئة للأمعاء.

* لا يجوز تجفيف النبتة لأنها تفقد خواصها.

حبّق:

نبات عشبي سنوي، يصل ارتفاع النبتة حتى ٤٠ سم، ساق النبتة منتصب مربع الشكل تتوزع فروعه في القسم العلوي، الأوراق متناظرة بيضوية صغيرة، لونها أخضر فاقع أو غامق، حوافها مسننة، أزهارها بيضاء أو بيضاء زهرية، تتجمع بشكل كوكبي، أثمارها عليية تحوي في داخلها بذوراً سوداء.

✱ يزرع الحبّق في أغلب المناطق المعتدلة، كما يُزرع في حدائق المنازل.

✱ الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي الأوراق والأزهار.

✱ المواد الفعالة في الحبّق وجود زيوت طيارة.

✱ خصائص الحبّق وفوائده:

للحبّق رائحة عطرية قوية، يُصنع منه عقاقير واستخراج روائح عطرية.

- يمدّد الجسم بالنشاط.

- مهدئ للأعصاب ومضاد للتشنجات (نفع ٥٠ غرام من الأوراق والأزهار المجففة في لتر من النبيذ الأبيض، ثم يُصفى ويؤخذ منه ٣ أقذاح يومياً).

- مدر للبول.

- موقف للتزيف.

- يساعد في عملية الهضم.

- يمتص الغازات من الأمعاء.

- يعالج التهاب الحلق والبلعوم (غرغرة بمغلي الأوراق والأزهار).

- لمعالجة اضطراب المعدة، (تأخذ ثلاثة ملاعق من الأوراق والأزهار مقطعة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعدها يُصفى ويحلى ويؤخذ منه ثلاثة أقذاح في اليوم).

- للدوخة (الوصفة السابقة).

- للسعال (الوصفة السابقة).

- لطرود البلغم (الوصفة السابقة).

حميض:

أو حماض، نبتة عشبية برية، يصل ارتفاعها حتى ٤٠ سم، أوراقها طويلة بشكل حربة محمولة على ساق طويلة غليظة، أزهارها صغيرة خضراء مشربة حمرة، يزهر من نيسان حتى تموز.

* تنبت الحميض قرب المياه، وفي الحقول والمراعي الرطبة، وعلى أطراف الطرقات الريفية وضفاف الجداول.

* الجزء الطبي فيها هي الأوراق (تجمع الأوراق خلال الإزهار).

* المواد الفعالة فيها هي ثاني أوكسيلات البوتاس، فيتامين C.

* منافعها وخصائصها الطبية:

كثير شايه و... ..

- منقية للدم.

- لمعالجة الإمساك لدى الشيوخ.

- يفيد في حال احتقان مادة الصفراء.

- مضاد للتفشيخ.

- مدرة للبول.

- مفيدة في حال ظهور البواسير.

- لإزالة الرائحة الكريهة من الفم (نقع ٢٠ غرام من الجذور المجففة والمقطعة في لتر ماء مغلي ولمدة ٢٠ دقيقة، وبعد تصفيته وتحليته نتناول منه ثلاثة أقذاح في اليوم).

- لمعالجة التخمرات المعوية والمعوية (نفس الوصفة السابقة).

- إذا سُحقت بذوره وشربت مع الخمر قطعت الإسهال المزمن.

- لتفتيت الحصى، (يطبخ بذور الحماض مع الخل فتفتت حصى المثانة إذا شربت بمعدل ٣ أقداح يومياً).

* يمنع أكل الحمّاض لمن يعاني من مشاكل في الكلى، أو لديه استعداد لمرض النقرس أو لديه إسهال، أو يحمل حصى في الكلى أو المثانة.

حناء:

تعرف كذلك بأسماء عديدة مثل: حنّة، تمر حنا، زهر الحنة.

نبات شجيري، بري وزراعي، يُزرع للزينة ولرائحته العطرية ولفائدته الطيبة.

* موطنه الأول الصين، ويُزرع في حوض المتوسط، الهند، مصر، وشمال إفريقيا.

* يستفاد طياً من أوراقه والأزهار والبذور.

* خصائصه واستعمالاته:

- يفيد ضد الفطور الجلدية (للأورام).

- قابض، يلوّن به الأيدي والأقدام.

- عصير أوراقه مطهّرة.

- زهوره مطهّرة.

- ينفع لآلام الأعصاب.

- يُطلى على الجبهة ممزوجاً بالخل لتخفيف الصداع.

- ينفع من قروح الفم.

- يخفف أوجاع الرحم.

- ينفع للأورام ويخفف الأوجاع.

* يستعمل الحناء على عدّة طرق وهي: مغلي، منقوع، مستحلب،

مسحوق، عصير، دهون، طلاء، صبغات، كمادات.

ختمية وردية:

أو المخطمي، نبتة عشبية معمرة، يصل ارتفاعها من ١٠٠ حتى ١٥٠ سم، ساقها عمودية مكسوة بشعيرات خشنة، أوراقها ثلاثية أو خماسية، الفصوص متقابلة أطرافها مسننة الحافة ومكسوة بشعيرات خشنة، أزهارها متصلة بعنق ولها خمس بتلات ومن ألوانها الوردي أو الأبيض أو البنفسجي أو الغمري، تزهر ابتداءً من نيسان وحتى أيلول.

لهذا النبات أربعة أنواع لها نفس الخصائص والميزات.

* تنبت على حافات الطرقات الريفية والأراضي الرطبة، كما يمكن تهجينه وزراعته في الجائن.

* المواد الفعالة والمستخدم في الطب العشبي هي، الجذور، الأوراق، الأزهار.

* فيها من المواد الفعالة، مواد هلامية، لعاب، نشاء، زيت دهني، فيتامينات سكرورز، أحماض.

* فوائدها:

- مدرة للبول.

- ملينة للأمعاء (يشرب مغلي الأوراق والأزهار معاً).

- حرقة البول وعسر البول والحصى في المثانة، والبذور تنفع لحرقة البول.

- التثام الجروح، مسحوقه ينفع الجروح إذا وضع عليها.

- لمعالجة تقرحات المعدة وأمراضها.

- مضاد للالتهابات.

- مسكن للآلام.

- مفيدة للسعال (يشرب مغلي الزهور).

- التهاب الحنجرة واللثة (غرغرة بمغلي الجذور المقطعة).

- لمعالجة الإمساك (٣٠ غرام من الجذور المقطعة في لتر ماء ولمدة ١٥

دقيقة، وبعد نصفته وتحليته تناول منه ٣ أقداح في اليوم قبل النوم).

* إن الختمية الوردية غير قابلة للمزج مع الكحول والمواد العفصية والحديد.

* ومن الختمية اسم لنبته ثانية باسم ختمية مخزنية تنتشر في الحقول

والأراضي المتروكة وأطراف الطرقات والحدائق والبساتين، مفيدة لآلام الصدر.

خل:

الخل هو كل ما خُمِفَ من عصير العنب وغيره، ومنه خل العنب وخل

التفاح، نصح بتناوله أو استعماله الإمام علي بن أبي طالب وكذلك أربعة من

الأئمة لفائدته للجسم.



* قال عنه الأطباء القدماء بأنه:

- نافع للمعدة ويعين على الهضم.

- نافع للثة والقروح الخبيثة والحكة وأوجاع الأسنان.

- يمنع حدوث الورم.

- ينقي الدم.

- يُبعد ضرر الأدوية السبئية.

- مشهٍ للأكل.

- يقتل دود الأمعاء.

- يُسكن الحرارة ويحيي القلب وينيره.

- ينفع ضد الجرب والقوباء.

* في الطب الحديث، عُرف على أنه مرطب للجسد ومُنعمش ومدر للعرق

وللبول.

- مُنْبَهُ للمعدة، ومحلّل للألياف الخشنة من اللحوم والخضروات.

- شربه مع الماء يقوي الجسم.

- يستعمل كمادات ضد الحمى.

• الإكثار من الخل مضر للأعصاب، والإدمان عليه يضعف البصر، ويولد الرياح في البطن والقليل منه مفيد.

• ماذا نعرف عن خل التفاح؟

قيل أنه مفيدٌ ضد البرد وتناوله مع البيض يحسّن البشرة.

- يمزج خل التفاح مع قليل من الماء والعسل، يصبح مطهراً للجهاز الهضمي من كل سوء.

- يجعل خلايا الجسم بحالة جيّدة، ويُعزّز مقاومة الجسم للكثير من الجراثيم، فهو غني بالفوسفور والحديد والكلور والصوديوم والكالسيوم والمنغنيز والسليكون والفلور.



• ويفيد خل التفاح:

- الذبحة الصدرية، (ملعقة في كأس ماء فاتر مرّة في النهار).

- القلق النفسي، (ملعقة خل تفاح في كأس ماء على الريق لمُدّة ثلاثة أسابيع).

- الربو، (يفرك الزور بخل التفاح، إضافة إلى لف القدمين بقماش مبلّل بخل التفاح).

- سوء الهضم، (يشرب كوب ماء فاتر فيه ملعقة خل تفاح عقب أكلة ثقيلة).

- آلام الرأس (بوضع كمادات مبلّلة بخل التفاح على الجبهة).

خنشار:

ومن أسمائه: مشط الغول، سرخس ذكر، كثير الأرجل، سوسن الغابة، شُرْد.

نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه حتى ١٠٠ سم. الجذوم مكسو بقشور سمراء، تمتد أوراقه من الساق مباشرة، وهي مستطيلة متطاولة بشكل ريشة طائر أو رمحية مسننة، يمتد في وسطها خط من منتصف القاعدة حتى الرأس، وفي أسفل الورقة مجموعات صغيرة - حبيبات - سمراء أو بنية اللون تظهر بين آذان حتى تشرين.

• ينبت الخنشار في الأحراج والغابات، وعلى سوق الأشجار المعمرة، وفي أحراج السنديان، وعلى الجدران القديمة.

• الجزء الطبي في النبتة، الجذور والأغصان بأوراقها.

• المواد الفعالة فيها زيوت طيارة، مواد مرّة، مواد مخاطية، مواد دسمة، ومواد مركبة عديدة.



• فوائدها الطبية:

- استعمال الجذور ~~للمعالجة~~ ^{للمعالجة} آلام الظهر، الروماتيزم، عرق النساء، آلام القدمين، (تنظف الجذور وتضعها في كيس صغير ثم نضع الكيس فوق موضع الألم وتأتي بالمعجائب كما وصفها قدامى الأطباء) وتحتفظ الجذور بفعاليتها لمدة سنتين.

- لآلام الدوالي، للصداع العصبي المزمن (نغلي الجذور ونستعمل ماءها حمامات للساق أو للقدم ويمكن استعمال هذا الماء لعدة مرّات).

- استعمال الأوراق والأغصان لمعالجة الروماتيزم، النقرس، آلام القدمين، الأسنان، الظهر (وضع بضعة أغصان مقطعة على موضع الألم، يحس المريض أولاً باشتداد الوجع ثم ما يلبث أن يخف شيئاً فشيئاً حتى يزول كلياً).

- لمعالجة الأرق، بوضع غصن من النبتة داخل ومادة النوم.

• تعتبر نبتة الخنشار سامة، لذلك لا يجوز استعمالها داخل الجسم، غير أنه يصنع منها كبسولات جيلاتينية لقتل الدودة الوحيدة.

خشخاش منثور:

ويعرف كذلك باسم البرقوق، الشقيق، زغليل.

عشبة حولية، تنبت برياً في الحقول، تعلو من ٢٥ سم إلى ٩٠ سم. ساقها وفروعها مكسوة بشعيرات، أوراقها طولانية مستنة بخشونة، متقابلة كثيفة العروق. أزهارها حمراء، رباعية البتلات، ضخمة المبيض، ثمارها تُغلف البذور، في كافة أجزائها سائل أبيض كالحليب يُحتر منه لأنه سام.

* الجزء الطبي فيها هي أوراق الزهر، الحليب الأبيض السائل منها، والتبنة على العموم سامة لا يجوز استعمالها.

* الخشخاش مادة سامة تُخدّر الدماغ.

- كثيرة يقتل.

- يسكن السعال (القليل منه)  السعال الجاف.

- يفيد الرئة والحلق والحنجرة  مرهم، شراب، كمادات ساخنة.

- مفيد للذبحة الصدرية.

- لالتهاب اللوز.

- مهدى، لحالات الأرق.

- ملين.

* يستعمل منقوع، مغلي، شراب، مرهم، كمادات ساخنة.

خزامى:

لافتدا، خيرى البر.

نبات شجيري، كثيف الأغصان، يصل ارتفاعها من ٣٠ حتى ١٠٠ سم. أوراقها رمحية قاسية متقابلة، لونها أخضر رمادي، تتجمع الأزهار في رأس الساق بشكل سنبل لونها بنفسجي مائل إلى الزرقة ومغطاة بوبر، تفوح منها رائحة عطرة.

* تنبت الخزامى في منطقة حوض المتوسط ومن البحر حتى الجبل، في الأماكن البرية والتربة الكلسية، كما تُزرع في الحدائق والجنائن.

* الأجزاء المستعملة طبياً هي الأزهار في نهاية شهر تموز، والقمم المزهرة.

* المواد الفعالة فيها: زيوت طيارة، مواد دابغة، مواد مسكنة وغيرها...

* خصائصها الطبية:

- مطهرة، منقية، مقوية.

- مضادة للتشنجات، مهدئة للأعصاب (يشرب مقدار فنجان من مستحلب الأزهار).

- مسكنة للسعال خاصة السعال الديكي (نقع ٣٠ غرام من الأزهار المجففة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيتها وتحليتها نتناول ٤ فناجين يومياً).

- التهاب البلعوم (الوصفة السابقة).

- لمعالجة الربو (الوصفة السابقة).

- لإبعاد الأرق (الوصفة السابقة).

- لتخفيف آلام الرأس والدوخة (نقع قبضة من الأزهار المجففة في نصف لتر من الزيت لمدة ٤ أسابيع وبعد تصفيتها نتناول منه ٣ نقاط في اليوم).

- لتخفيف آلام الروماتيزم، وعرق النساء، التواء المفاصل، الكدمات (باستعمال كمادات مستحلب الأزهار أو التدليك بزيئها).

- لمعالجة اضطرابات المعدة والتخلص من الغازات (شرب مقدار فنجان من مستحلب الأزهار يومياً).

- لحققان القلب.

* كما يدخل الخزامى في صناعة التجميل والعطورات.

• كيف نحضر مستحلب الأزهار؟

نأخذ كمية من الأزهار المجففة ونغمرها بزيت الزيتون وتركها في زجاجة بيضاء مغلقة جيداً في الشمس لمدة أسبوعين، وبعد ذلك تُصفى بقطعة قماش نظيفة جداً وتُعصر وتحفظ للاستعمال.

• يفيد زيت الخزامى في تهدئة الأعصاب والقلقة ويُخفف عن الدماغ المشغول بالأفكار ليلاً. يُبعد الأرق، ويساعد في تخفيض ضغط الدم المرتفع.

• يوجد كذلك خزام عطري (بليحاء عطرية) فيه مادة سامة زهره أصفر اللون.

خيار:

نبات حولي معروف، ومنه عذة أصناف ومن أسمائه كذلك (قند، بسرا).

• الجزء الطبي المستعمل منه هو الثمار.

• المواد الفعالة في الخيار: فيتامين C B A، وزيت، كاروتين، أحماض. وفيه منغنيز، حديد، كبريت، فوسفور، كلسيوم.

• خصائص الخيار:

الخيار غني بالماء وهو ينفع كثيراً لمن يريد اتباع حمية غذائية (ريجيم)، لأنه خالٍ من السعرات الحرارية أو السكريات والشحوم.

- مرطب، مطيب للنفس، يفرج القلب.

- الخيار مفيد للجمال، ومن ترغب باستعمال عصيره عليها أن تتجنب الأغذية المحتوية على توابل وزيت مقلية ودهون، ولنضارة الوجه يُطلى بعصير الخيار طيلة الليل وتكرر العملية لعدة ليالٍ.

- أكل الخيار تنقي الجسم من السموم خصوصاً لمن يشكو من البول السكري.

- يُخفف العطش (خيار مفروم يضاف إلى لبن مخفف بالماء).

- منقي للدم .

- طارد للديدان، ويُنظف المعدة من فضلاتها .

- يوصف للمصابين بعسر الهضم وبالمغص ولأصحاب المعدة الضعيفة .

- يفيد عصير الخيار في تخفيف الحكة .

- لمعالجة النمش والكلف (نقع شرائح الخيار في الحليب النيء، وتلطخ به الأجزاء المصابة، ثم نأخذ قليلاً من بذور الخيار والقرع والشمام ونسحقها معاً ونضيفها إلى الحليب، ونضع على الوجه قناعاً من المزيج لمدة نصف ساعة، وبعدها يُغسل الوجه بماء الورد الفاتر) .

- لمعالجة الصداع، يُثبت قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين برباط .

- يخفف الاضطرابات العصبية .

- لمعالجة السكر في البول (يأكل خياراً يومياً على الأقل) .

- مدر للبول .

- لمعالجة الحكة، الجرب، القوباء، خشونة الجلد .

✽ يحذر الشيوخ والأطفال والمرضى من تناوله بكثرة لأنه يملأ المعدة وهضمه بطيء .

خبّاز:

أو خبيز، أو خبيزة، حشيشة الجبن، خبازي .

نبات عشبي كثير الأغصان، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠ سم، للأزهار عنق طويل، لونها ليلكي وهي تنمو في إبط الأوراق، والأوراق بدورها مستديرة الشكل ومسننة .

✽ تنبت الخبيزي في حوافي الطرق والسياج، وفي المراعي، والعمرات المائية، وحول الحقول، تزهر بين حزيران وأيلول أزهاراً بخمس أوراق مجوقة عند الرأس .

• الأجزاء المستخدمة طبياً هي الأوراق مع الساق، والأزهار بدون الساق.

• المواد الفعالة هي مواد مغاطية، زيوت طيارة، فيتامين C B A.

• يستفاد من الخبّاز طبياً لمعالجة:

- القروح، (لبخات).

- التهاب اللوزتين (غرغرة بمغلي الأوراق).

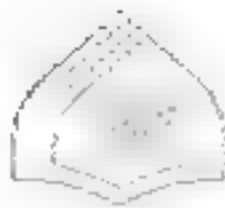
- النزلات الصدرية (مغلي الأوراق مع الأزهار ويحلى بسكر نبات).

- لتهدئة السعال.

- لأوجاع المعدة وترطيب الأمعاء.

- للإسهال.

- لمعالجة الإمساك.



- ملين للمعدة وملطف.

- لعلاج آلام الأسنان، غرغرة بمغلي الأوراق.

- مدر للبول.

- ينظف الأمعاء ويُرخي المعدة.

- لاحتقانات الرحم والمهبل (مغلي الأوراق).

- لالتهابات الجلد (مغلي الأوراق أو طبخها).

- لانضاج الدمامل (لبخات).

خردل:

يصل ارتفاع نبتة الخردل حتى ١٠٠سم، زهرها أصفر، تزهر في حزيران وتموز، أزهاراً عنقودية، بذورها حمراء تتحول إلى اللون الأسود.

• ذكرها كل من ابن سينا، وابن البيطار والرازي.

وخلاصة فوائد الخردل كما جاء على ذكرها قدماء الأطباء المسلمين هي :

- تفيد في تنقية الوجه إذا مزجت مع العسل .

- تنفع من داء الثعلب .

- تعالج الجرب إذا مُزجت مع الخل .

- تعالج أمراض المفاصل .

- يقوي الباه .

- يُدقُّ ويُمزج مع العسل ويُشرب لمعالجة الخشونة المزمنة في الرئة .

- يستعمل في الطعام، مُقبل ومهضم وملين وطارد للغازات .

* يُصنع من مسحوق الخردل ويُعد مزجه بالماء الفاتر ليصبح عجينة،
نستعمله لصقة لمعالجة :

- التهاب الحنجرة ويخفّ الصوت أو فقدان الصوت .

- لعسر التنفس وازرقاق اللون (لصقة فوق الظهر) .

- غرغرة لمعالجة التهاب الفم .

يستعمل لصقة للروماتيزم المفصلي .

- لتشقق اليد، تغسل اليد بمسحوق الخردل الممزوج برغوة الصابون
المصنوع من زيت الزيتون .

- ينفع الخردل لأورام الطحال .

- يساعد على العطاس إذا دُقَّ ووضع قليلاً منه في الأنف .

- يقوّي البصر ويُصفي العين إذا دُقَّ وخلط مع العسل والماء .

* يستفاد منه في الطب الحديث كمنبه للهضم ومدبر للعاب .

* يوصف لضعف القلب وتصلب الشرايين .

* يوصف لآلام المعدة.

يوجد من الخردل أنواع أخرى منها:

- خردل أسبجة أو فجل جمل = فجيلية.

- خردل الرهبان أو فجل الخريف وهو نبتة سامة.

خس:

يعرف الخس لدى الإنسان منذ أقدم العصور، وقديماً اعتبره المصريون رمزاً للخصب والنمو، ومنه عذّة أنواع، وهو يزرع لفائدته وقيمته الغذائية.

* المواد الفعالة في الخس هي: الفيتامينات E K C B1 A وفيه من المعادن: الفوسفور، الحديد، الكالسيوم، غني بالألياف السلليوزية، وتعتبر الأوراق الخارجية المعرضة للشمس أكثر فائدة من الأوراق الداخلية لغناها بمادة الكلوروفيل.



* خصائصه الطبية:

مركز تقيت كميتر علوم إسكوي

- يفيد الخس في حالة الإمساك المزمن لاحتوائه على الألياف السلليوزية التي تساعد الأمعاء في حركتها.

- يقوي البصر.

- يهدئ الأعصاب.

- يساعد على النوم.

- مقوي للكبد.

- ملين للمعدة.

- مسكن للصداع.

- يفيد المصابين بالرمل البولي وبداء النقرس.

- الخس مصدر لفيتامينات.

• للخس المسلوق مفعول السبانخ نفسه، وأفضله الأكثر إخضراراً.

• الخس مضرٌ إذا تناوله الإنسان مع الخمر، وفي هذه الحالة يُضعف شهوة الجماع.

• إذا دقَّ بزر الخس مع بزر البنج وطلّي به عضو الذكر قطع شهوة الجماع ونوم.

دبق:

يعرف أيضاً باسم هذال.

نباتات طفيلية، تعيش على أغصان العديد من الأشجار المثمرة أو الحرجية، وتمتص نسقها، وتكون دائمة الإخضرار، أوراقها ضيقة وطويلة، لونها أصفر مشرب خضرة، أنمارها كرمية الشكل صغيرة بيضاء أو صفراء تظهر في شهر آذار وفي زوايا الفروع.



• أكثر أماكن وجودها في منطقة الهرمل شمال لبنان.

• الأجزاء المستخدمة طبياً، الفروع الحديثة مع أوراقها في شهر كانون الثاني وشباط.

• فوائد ما الطبية:

- تخفّض ضغط الدم المرتفع (شرب منقوع الهذال البارد).

- تخفّف تصلب الشرايين (شرب المنقوع البارد).

- توقف النزف من الأنف (استنشاق المنقوع البارد).

- تطري الجلد وتشفي تشققاته (حمامات بمغلي الهذال).

- لمعالجة نزيف جهاز الهضم.

- لمعالجة الزلال في بول الحامل (مقدار ربع ملعقة صغيرة من مسحوق

الهذال ثلاث مرات في اليوم).

- تفيد في حالة العقم .

- تمنع نمو الخلايا السرطانية وغيرها من الأورام (قيل بأن التليخ بمزيج من أجزاء متساوية من الديق + صمغ + شمع عسل، يشفي من الأورام، كما ثبت في الطب الحديث أن حقن تحت الجلد من الهدال يوقف نمو الخلايا السرطانية ويطيل عمر المصاب).

- مفيد لأمراض الصدر، والسعال الديكي.

- مهدئ.

- لإفرازات الرحم.

• يجب أخذ الحذر باستعماله لأنه سام.

دُرّاق:

شجرة مشمرة ومعروفة، ومنها أنواع عديدة، تتميز بحجمها وبشكل وحجم وطعم ثمارها.

دُرّاق

• تُزرع في الجنائن والبساتين لغائدها الغذائية وطيب ثمارها.

• يُستخدم منها في الطب العصبي، الأثمار والأوراق والأزهار.

• محتوياتها الطبية من سكريات، أحماض، عناصر هلامية، زيوت دسمة،

فيتامين C B A.

• من خصائصها:

- ملينة للمعدة والأمعاء (عصير الدُرّاق صباحاً قبل الطعام).

- منعشة.

- مدرة للبول.

- مضادة للتشنج.

- مضادة للإمساك (نأخذ ٢٠ غرام من الأوراق المجففة والأزهار ونضعها

في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، بعد التصفية والتحلية نتناول منه قدحاً بعد الطعام).

ذرة صفراء:

نبته حولية، متينة ومنتصبة الساق المكوّن من عقد عديدة، أوراقها متناوبة رمحية الشكل، أزهارها خنثى، ثمارها حبيبية صفراء اللون تشوبها حمرة في أعلاها (شيشول الذرة).

* الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي الحبوب والشيشول.

* المواد الفعّالة الموجودة في الذرة الصفراء هي زيوت، سكر، نشاء، مواد دهنية، فيتامين A.

* خصائصها وفوائدها:



- مقوية للقلب.

- مخفضة للضغط.

- مدرة للبول.

- مهدئة للأعصاب.

- تفيد في حالة فقر الدم.

- تفيد لأمراض النقرس (ننقع قبضة من الشيشول المجفّف في لتر ماء مغلي لمدة ٣٠ دقيقة وبعد ذلك نصفه ونناول منه ٢ أقداح يومياً)

- التهاب المثانة (الوصفة السابقة).

- الحصى في الكلى (نستعمل الوصفة السابقة).

ذنب الفرس:

تعرف كذلك باسم دلبوت.

نبات عشبي معمر، جذره أسود زاحف، ومنه تنبتق السوق، وهو نوعان:

الأول خصب، والثاني عاقر، تنمو الساق الخصبة في الربيع ويصل ارتفاعها حتى ٣٠سم، أسطوانية الشكل، لونها بني فاتح في أعلاها كيس الحبيبات.

أما الساق العاقرة فتتنمو في الصيف وهي نحيلة طويلة بارتفاع يتراوح من ٢٠ حتى ١٠٠سم. معقدة خضراء مفرغة خشنة الملمس، تحمل أغصاناً عديدة، موزعة بشكل حلقي تقصر كلما اتجهنا نحو الأعلى، وهذه الأغصان متمحورة إلى أوراق خشنة الملمس.

* ذنب القرمس توجد في الغابات الرطبة، وعلى ضفاف السواقي والأراضي الرملية.

* يستخدم منها في الطب العشبي كل من الساق العاقر والأوراق.

* فيها من المواد الفعالة، كالسيوم، حديد، أحماض، ومواد أخرى...

* فوائدها الطبية:

- مدرّة للبول.

- توقف الرعاف.

- مطهرة.

- منقيّة للدم (نغلي ٣٠ غرام من الأغصان المجففة في لتر ماء لمدة ١٠

دقائق. وبعد تصفيتها تناول مقدار ٣ فناجين في اليوم).

ذنب الأسد:

أو فراسيون القلب، بقلة الأمهات.

نبات عشبي حولي إلى معمر، بري وزراعي، يزرع للزينة ولفوائده الطبية، يتكاثر بالبذور، الساق عامودية، مربّعة الأضلاع، لونها في الأسفل حمراء بنفسجي، الأوراق متقابلة وتبدو على شكل كف مفتوحة بثلاثة أصابع في أسفل النبتة، أزهارها فراشية صغيرة وردية اللون، توجد بجوار الطرق وفوق التلال والهضاب المعرضة للشمس.

* المواد الفعالة فيها:

زيت عطري، مواد عصبية، مواد مرّة، مواد دابغة، ...

* فوائد النبتة:

- خافضة للضغط الدموي.

- مضادة للتشنج، مهدئة للنوبات العصبية القلبية.

- مفيدة لبعض الآلام العصبية والتهتيريا.

- لحالات فقر الدم.

- مضادة للإسهال.

* تستعمل مغلي، منقوع، كغذاء لهم، مستحضر.

* وصفة لاضطرابات القلب العصبية، تستعمل مستحلب من أجزاء متساوية

من الخليط التالي: (ذنب الأسد + أزهار الخزامى + بذور كراويا + بذور شومر + جذر ناردين مخزني).

رجل الأسد:

لوف السباع، كعالية المروج.

نبات عشبي معمر، يصل من ١٥ إلى ٤٠ سم، ساق النبتة نحيلة صفراء مشربة حمرة، مبرومة، يكسو الساق شعيرات دقيقة، أوراقها كبيرة مستننة ومستديرة، مكسوة بشعيرات دقيقة، تزهر في شهر أيار وحزيران، يتكوّن على رؤوس الفروع أزهاراً صغيرة صفراء مشربة بالخضرة.

* تنبت هذه العشبة في المروج، الأحراج الرطبة، أطراف الأبنية خاصّة في

الجبال.

* يستعمل منها طبياً كل من الفروع حاملة الزهر (من أيار حتى آب)،

والأوراق دون الأعناق.

* فيها من المواد الفعالة، أحماض ومواد قابضة .

* خصائصها الطبية :

- تفيد في تخفيف السمّة (شرب قنجانين يومياً من مستحلب النبتة) .

- البول السكري (الوصفة السابقة) .

- لعلاج حالات ارتخاء البطن والرحم بعد الولادة، بعد الشهر الثالث من الولادة، (نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة ونضعها في ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، وعندما تبرد نشرب على جرعات متعددة في اليوم) .

- لمعالجة التهاب المبيض عند النساء (يحضر حُمّام مقعدي من مغلي الأعشاب الآتية وبمقادير متساوية : رجل الأسد + ذنب الخيل + تين الشوفان + قشر بلوط) .

- لمعالجة الإسهال (بشّاول مستحلب رجل الأسد) .

- يفيد في حال عدم انتظام الحيض وآلامه وزيادة نزفه .

- لمعالجة الإفرازات المهبلية .

- مضاد للروماتيزم .

- مسكّن .

- مقوية .

- مدرّة للبول .

رمان (جلنار):

شجرة مشمرة معروفة، يصل ارتفاعها حتى ٣ أمتار .

ورد ذكر الرمان في القرآن الكريم في سورة الأنعام الآية ٩٩ و١٤١، وكذلك

في سورة الرحمن الآية ٦٨، وهي من الأثمار المباركة، ومنه الحامض والحلو .

* يحوي الرمان على حمض (اللمونيك) الذي يخفف نسبة حمض اليوريك في الدم ويدوره يخفف حدوث الحصى في الكلى ويبعد مرض النقرس.

* فوائده وخصائصه الطبية:

للرمان خاصية هاضمة بسبب احتوائه على نسبة عالية من الأحماض العضوية، مما يساعد على تجشأ:

- مرض النقرس.

- يمنع تكوين حصى في الكلى.

يحتوي الرمان على نسبة جيدة من الحديد وبعض الفيتامينات.

كما للقشور فائدة كبيرة لا تقل عن فائدة اللب، ففي القشور مادة المفص القابضة والتي تفيد في حالات:

- الإسهال (غلي قشرة الثمرة)

- طرد الدود من الأمعاء

- ينفع المعدة الملتهبة

- يدر البول

- يسكن مادة الصفراء

- يمنع القيء

- يُطفئ حرارة الكبد

- يقوي الأعضاء

- ينفع آلام القلب وفم المعدة

- الرمان الحلو يدبغ المعدة ويُسفي من التخممة وهو مقوي للمعدة.

- نافع للسعال خاصة الرمان الحلو.

- يعين على الباء ويحرك شهوة الجماع لدى النساء.
- قشر الرمان، يفيد في تخفيف قرحة المعدة.
- * وقد ذكر الرمان ابن القيم في كتابه (الطب النبوي).
- * الرمان الحلو لا يصلح للمحمومين

رعي الحمام:

- عشبة السحرة، عشبة كل الأوجاع.
- نبات معمر، يعلو من ٣٠ حتى ٦٠ سم، ساق النبتة متفرع في الأعلى،
- مربعة ومنتصبة، أوراقها متقابلة بيضوية الشكل، أزهارها صغيرة وردية اللون تظهر
- في حزيران حتى أيلول بمجموعات سنبلية.
- * تنبت على حواشي الطرق، والسياح، وفي الأراضي المقفرة.
- * يستعمل منها طبياً، الأوراق وقروح الزهر.
- * المواد المفيدة في الطب العشبي هي وجود زيوت طيارة، مواد مرّة،
- مواد دابغة، مواد عفصية، مواد راتنجية.

* فوائدها الطبية:

- تفيد لاحتقان الكبد والكلية.
- تفيد في إدرار الحليب لدى المرضعة.
- تدر البول.
- مسكنة للاضطرابات العصبية، للروماتيزم.
- تفيد في التهاب اللوزتين والقم، (نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق
- ونضعها في ماء مغلي مقدار فنجان وذلك لبضع دقائق، وبعدما تبرد تستعمل
- غرغرة).
- تكמיד الجروح والقروح العفنة.

- الوهن العام بشرب مستحلب النبتة .
- اضطرابات سن اليأس .
- خفقان القلب .
- لتخفيف الاضطرابات النفسية ، مهدئة ، مساعدة على النوم .
- ضعف الدم .
- لأمراض المعدة .
- كيف نعدُّ مستحلب النبتة؟

(نأخذ مقدار ملعقة من الأوراق والزهر لكل فنجان من الماء الساخن وننقعها لمدة ١٠ دقائق، وبعدما تبرد يضاف إليها كوبان يومياً).



زنجيل:

ومن أسمائه كذلك، أفستال، زنجيل

من الأقاوية والمقبّلات، ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة الإنسان الآية ١٧، وهو من شراب أهل الجنة، قال تعالى عنه ﴿وَيُتَقَوَّنَ فِيهَا كَأَنَّهَا كَلْبٌ يُزَاجُّهَا﴾ ويكفي ذكر الزنجبيل في آية من آيات القرآن الكريم ليكون نباتاً طاهراً ودواءً نافعاً للإنسان، وهو كما وعد الله سبحانه وتعالى شراب أهل الجنة .

لقد أظهرت الدراسات العلمية الحديثة أنَّ للزنجيل الطازج تأثيرات دوائية عديدة .

• ومن خصائصه وفوائده الطبية نذكر ما يلي :

- أنَّ للزنجيل تأثيراً مشابهاً لتأثير دواء القلب المشهور Digoxin، وهو مماثل للأسبيرين وأدوية الروماتيزم مثل دواء الفولتارين والأندوسين ولذلك فهو مهم في علاج :

- آلام المفاصل .

- مفيد جداً لعلاج دوار السفر بل أثبتت التجارب أنه أفضل من الأدوية المعروفة لمثل هذه الحالة والتي تُعطى لمعالجة دوار السفر وبذلك فهو مضاد للقيء.

- كذلك يمنع الزنجبيل الإنزيم الذي يساعد على تخثر الدم، وكذلك فإنه يساعد على منع حدوث جلطات الدماغ والقلب والأطراف، ومضاد للاختلاجات.

- يفيد أنظمة الجسم بإبعاد الكسل عنها وتقويتها.

- يعيد الطاقة إلى العقل المرهق ومفرّ عام.

- إنه جيد ومفيد تناوله عند البدء بتمارين رياضية، يُلطّف حرارة الجسم، منشط.

- يُخفّف من أعراض الرشح ونزلات البرد ويُخفّف البلغم.

- يداوي المشاكل الهضمية، ويساعد على الهضم، ملين للمعدة.

- نافع للكبد.

- يمنع ظلمة البصر.

- مزيل للغازات من المعدة والأمعاء.

- مضاد للهستامين.

- خافض للكوليسترول في الدم.

- المُزّي منه مشير للجنس ويزيد من المني لدى الرجل.

- يُطَيّب نكهة الفم.

- مضاد لحفر الأسنان (الاسقربوط).

زيتون:

شجرة الزيتون معروفة لدى كافة الناس، وهي معمرة.

قيل إن الموطن الأول للزيتون كان في سوريا إذ زرع قبل أكثر من ٤٠٠٠ سنة ق.م. ورد ذكر الزيتون في القرآن الكريم وفي الإنجيل وفي التوراة أي في الكتب السماوية الثلاثة، أمّا في القرآن الكريم فقد ورد ذكر الزيتون في سورة النور وسورة التين، وبذلك عُرف الزيتون بالشجرة المباركة، من غصنها يرفع شعار السلام والأمان.

✱ أفضل الأماكن والمناخات لزراعته هي ذات المناخ المتوسطي.

✱ أما الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي الأوراق، الثمار، وزيت الزيتون.

✱ المواد الفعالة فيه هي: وجود مواد دسمة، مواد مرّة، مواد صمغية، أحماض، كاروتين، غني بفيتامين E D.

■ خصائصه وفوائده الطبية:

ذكره قدامى الأطباء، عرب وقيصرهم وفي ذلك قالوا:

الزيت بحسب زيتونه، وفائدته للجسم كله.

وفي الطب الحديث، يُعتبر الزيتون أفضل وأطيب أنواع الزيوت على الإطلاق، يتميز بفائدة غذائية كبيرة بسبب غناها بالفيتامينات والأملاح المعدنية، والأحماض الدهنية الغير مشبعة للمحافظة على سلامة الجسم وصحته، كما لزيت الزيتون دور كبير في المحافظة على تنظيم ضربات القلب وضغط الدم، والمعروف طبياً أن مرض القلب والسرطان هما من أمراض الرفاهية وذلك لصلتهما بارتفاع نسبة الدهون والسرعات الحرارية في الجسم ولزيت الزيتون دور كبير في تخفيض نسبة الدهون من الجسم.

- أكدت البحوث المخبرية أنّ زيت الزيتون مقاوم للشيخوخة.

- ويساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بكفاءة جيدة، ملين ومفيد

للأمعاء ويمنع الإمساك.

- مقاوم للتسمم.

- يخفض مستوى السكر في الدم (تنقع ١٥ غرام من الأوراق الطازجة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم نصفه ونحليه بالعسل ونتناول منه كوبين بعد الطعام).
- مفيد لمرض القلب وارتفاع ضغط الدم (نغلي ٥٠ غرام من الأوراق الطازجة في لتر ماء لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والتحلية نأخذ منه ٣ أكواب يومياً).
- يخفض مستوى الكولسترول في الدم خاصة الكولسترول الضار LDL.
- لتخفيض حرارة الجسم.
- لإخراج الحصى المرارية (نتناول مقدار ملعقة كبيرة يومياً على الريق).
- يقي من الإصابة بسرطان الثدي.
- يُنشط الكبد ويُقوّض الحصى في المرارة والكليتين والحالبين (منقوع الورق الطازج).
- يُخفّف آلام الكدمات العضليّة والالتواءات المفصليّة.
- يزيل قشور الرأس.
- يفيد في قلاع الفم (منقوع ورق الزيتون).
- ينفع لوجع الأسنان (غلي مقدار من الأوراق ويستعمل مضمضة).
- لتقوية المعدة الضعيفة (قليل من رماد حطب الزيتون يمزج مع قليل من شراب التفاح).
- زيت الزيتون يقوي البصر.
- ينشط إفرازات الكبد والبنكرياس والمرارة، بتناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً كما يساعد على إفراز مادة الصفراء من المرارة.
- يساعد على نمو العظام.
- يُلطّف سطح الجلد الملتهب ويوفّر له الرطوبة ويؤخر ظهور التجاعيد.

ويفيد في علاج الاحمرار الناتج على التسميط ويفيد أكثر إذا أضيف إليه قليلاً من زيت اللوز ويضفي على الوجه حمرة وإشراقاً.

- يساعد على التئام القروح.

- يقوي الشعر، يمنع الشيب، عن طريق دهن وفرك فروة الرأس بزيت.

- يمنع الجرب.

- يشد عضل الجسم.

- يساعد زيت الزيتون الجسم على امتصاص الكالسيوم من الأطعمة.

- بسبب غناه بفيتامين D فإنه يقي الأطفال من داء الكساح وثقوس الساقين.

- ويسبب غناه بفيتامين E فهو مخصص مقو للجنس ويمنح القوة الجنسية للشيوخ ويوفر للجسم الحيوية والطاقة.

- إذا شرب مع الماء الغائر يمكن المغص ويصلح الكلى.

- يحفظ الأوعية الدموية ويوسعها (شرب مغلي الأوراق).

* إن عجينة تصنع من زيت الزيتون مع عسل وعصير ليمون حامض تعالج به الديدان لدى الأطفال.

* كلما عُتق زيت الزيتون يصبح أفضل، كما يُفضل حفظه في جرار فخارية (خاية).

زنبق:

المجلس العرفي، وهي من أسماء الزنبق كذلك.

عشبة معمرة تزرع لزهرها، جذرها زاحف فوق سطح الأرض، تعلوه أوراق خضراء طويلة ضيقة في طرفيها الأعلى والأسفل. ساق النبتة رفيعة عارية، يعلوها زهر صغير أبيض بشكل أجرام صغيرة ذات رائحة عطرية، تكوّن بعد العقد أثماراً عينية صغيرة حمراء، تعلو النبتة من ١٠ حتى ٢٠ سم.

في النبتة جزء سام في الأزهار والأوراق والثمار.

• تزرع في الجنائن كما تثبت في الأحراج والأراضي الرطبة.

• الأجزاء المستعملة طبياً هي الأزهار والأوراق.

• المواد الفعالة في الزنبق هي: مواد قلبية من نوع الديجيتال، مادة الصابونين، أحماض، مواد سامة تضر بالقلب (إذا تعدت الجرعات المسموح بها).

• فوائد الطيبة في الاستعمال المنزلي:

- تعتبر النبتة مقوية للقلب (بمعدل ٥ غرامات من الأزهار في ١٥٠ غرام من الماء الساخن بدرجة الغليان ينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يحلى بالسكر ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة يمنع إعطاؤه للأطفال).

- لمعالجة سرعة النبض (الوصفة المتبعة).

- لمعالجة الغدة الدرقية (استعمال الوصفة السابقة).



- تدر البول.

مركز تحقيق وتطوير علوم إسلامي

- لمعالجة الدوخة والإغماء (شم خل الأزهار، يعمل هذا الخل بملء نصف زجاجة من الأزهار وملء النصف الآخر بالخل، وتركها مغلقة لمدة أسبوعين، ثم نصفها ونحتفظ بها في زجاجة محكمة الإغلاق).

- زهر الزنبق يفيد كذلك في معالجة احتقان الكبد.

• تتعدد الزنبقيات بألوانها وأشكالها وفوائدها وخصائصها وعناصرها الفعالة، ومنها:

- زنبق أفعى أو (ملتفة) ثمارها عنبية وسامة، تستعمل أوراقها وأبصالها، مقو للقلب، ومطهر.

- زنبق خزامى أو (توليب) تستعمل أبصالها، مهدىء ومطهر، مقو.

- زنبق رازقي أو (ليليوم) تستعمل أبصاله، لأمراض الصدر والالتهابات والجروح.

- زنبق عروس أو (مسك الروم) يستفاد من أزهاره لأمراض الصدر والتنفسية، مطهر.

- زنبق الوادي يستفاد من أوراقه وجذاميره وأزهاره، يفيد القلب والاختلاجات العصبية، ومهدئ.

زبيب:

ورد في الحديث الشريف:

«نعم الطعام الزبيب».

يحتفظ الزبيب بأكثر خواص العنب الطازج خاصة ما فيه من فيتامينات ومعادن ويمد الجسم بفوائد تزيد مقاومته ومناعته ضد العديد من الأمراض.

• يعتبر الزبيب من الثمار التي تقي الصدر كالتين والبلح والعنب.

• غني بالبوتاسيوم والكالسيوم وسكر العنب.

• قال فيه ابن سينا: *الزبيب يذهب البلغم ويذهب الكبد*

«بأنه صديق القلب والمعدة، ينفع الكلى والمثانة».

وقال فيه ابن البيطار كلاماً مشابهاً.

كما ذكره الرازي قائلاً: «غذاء صالح، يخلص البدن والكبد».

• في الطب الحديث:

- يُنشط الكبد.

- يفيد في حال النزلات الصدرية ويضاف للأزهار التي تستعمل ضد السعال.

- أكله ينفع القصبة الهوائية.

- يقوي المعدة والأمعاء ويلين الأمعاء.

- يفيد في أوجاع الكلى والمثانة.

- يطيب نكهة الفم.

- يذيب البلغم.

- يشد العصب ويطفىء الغضب ويصفى اللون.

* أجود أنواع الزبيب ما كَبُرَ حجمه وسُمِنَ شحمه ولحمه ورقٌ قشره وصَغُرَ حبه.

الزهرة الزرقاء:

أو تُرُنْشَاه، نبات عشبي حولي، ساقه منتصبه، يصل ارتفاع النبتة حتى ٩٠ سم، أوراقها مفرقة طويلة أو مستديرة مدببة، الأزهار زرقاء تنجمع برؤوس.

* تنبت هذه النبتة في الحقول التي تزرع حبوياً، وفي الأراضي غير المزروعة، تزهّر من نيسان حتى أيار.

* يستعمل منها في الطب العشبي الأوراق والأزهار.

* أما المواد الطيبة فيها هي المواد المرة والمواد ملوثة، مواد هلامية شفافة.

* خصائصها الطبية:

- مضادة للروماتيزم (نغلي ٥٠ غرام من الأوراق المجففة والمقطعة في لتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يُصفى ويؤخذ منه ثلاثة أقداح يومياً).

- منشطة (نأخذ ٣٠ غرام من مسحوق الأزهار ونضعها في لتر ماء لمدة ٣٠ دقيقة، وبعد ذلك تصفى ويؤخذ منها ٣ أقداح في اليوم).

- لمعالجة سقوط الشعر، (نضع مزيج وبنفس المقادير من: بصل + زهرة تُرُنْشَاه + قريص + ورق الجوز بشكل عجينة ونذلك بها فروة الرأس).

- قابضة.

- مدرة للبول.

زعرور:

شجرة برية، كثيفة الأشواك، أغصانها متشعبة تنتهي بشوك، أوراقها مجتمعة

وصلبة، تزهر في أيار وحزيران أزهاراً بيضاء، أوراق الطلع فيها وردية أو حمراء، رائحتها غير مقبولة، أثمارها كروية حمراء، تحوي كل منها ٢ أو ٣ نواة، يصل ارتفاع الشجرة بين ٢ إلى ٤ أمتار.

• الأجزاء المستخدمة طبياً هي الأزهار، الأوراق، الأثمار الناضجة، لحاء الشجرة.

• المواد الفعالة فيها هي، أحماض عضوية، مواد مرّة، زيوت، سكريات، فيتامين C.

• خصائصها الطبية:

- مفيدة للقلب ومنظمة لعمله، ومقوية.

- منخفضة لضغط الدم.



- مضاد للتصلب الشرياني.

- مهدئة للأعصاب. مركزية تشنجية وعصبية.

- تفيد في التهاب الحنجرة (نأخذ ٢٠ غرام من الثمار المهروسة ونضعها في لتر ماء فاتر لمدة ٨ ساعات وبعد تصفيتها وتحليتها بالعسل نستخدمه غرغرة).

• نحضر مستحلب الزعرور لتقوية القلب وتنظيم عمله على الشكل التالي
ملعقة كبيرة من الثمار لكل فنجان من الماء الفاتر نقعها لمدة ٥ ساعات ثم بعدها تغلى على النار لبضع دقائق، وبعدها تُصفى وتعلّى بقليل من العسل ويُشرب منها مقدار فنجان يومياً).

• وصفة ثانية للقلب، يُدلك الصدر فوق موضع القلب بمرهم الزعرور أما المرهم يحضّر على الشكل التالي، نمزج عصير الأوراق والأزهار والثمار بالشحم فوق نار بطيئة.

زوفاء، حشيشة القدس، هيزوف:

الزوفاء نبتة معمرة، يصل ارتفاعها حتى ٥٠ سم، أوراقها متقابلة، ضيقة

تحملها ساق مربعة، لها رائحة عطرية، وطعم حريف، تتجمع الأزهار في إبط الأوراق، لونها أزرق بنفسجي ونادراً ما تكون بيضاء مشكلة سنبله في قمة الساق.

• ينبت الزوفا بين الصخور في الأراضي الجافة المشمسة، وخاصة في الأراضي الكلسية، كما تنبت في الكروم، تزرع في الحدائق لفوائدها الطبية، تزهر من شهر أيار حتى تموز.

• أما الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي القمم المزهرة مع الأوراق.

• وفيها من المواد الفعالة، زيوت عطرية أحماض، ومواد عفصية، مواد راتنجية.



• خصائصها الطبية:

مكافحة الجراثيم

- قابضة.
- مساعدة على الهضم وطاردة للغازات.
- مدرة للبول.
- منقية للدم.
- مانعة للنزيف.
- تساعد في التام الجروح.
- تعالج التهابات القصبة الهوائية وانتفاخ الرئة.
- تفيد في حالة الربو.
- مقوية.
- مقبلة للشهية.
- تزيل التهابات الجفون وغسل الجروح بمنقوعها.

- تعالج التهابات البلعوم.

- تنفع من السعال ومن ضيق النفس.

سبانخ، اسفاناخ:

نبته فصلية معروفة.

* تزرع في البساتين كمادة غذائية ولفوائدها العديدة.

* المواد الفعالة في السبانخ، من الفيتامينات K C B A حمض فوليك. ومن المعادن، حديد، كالسيوم، كبريت، فوسفور، كلور، نحاس، وفيه كذلك مادة الكلوروفيل، كما أنه غني بالمواد اللزجة، كاروتين.

* الأجزاء المستعملة في السبانخ، النبتة بكاملها ما عدا الجذور.

* الخصائص والفوائد:



- بسبب غنى السبانخ بمادة الحديد، فإنه معرض أن يتغير لونه إذا تعرض للهواء لمدة طويلة نتيجة تأكسده. لذلك ينصح بعدم تخزينه لفترات طويلة. وإذا أضفنا إلى السبانخ فيتامين C يسهل امتصاص الجسم لمادتي الحديد والكالسيوم الموجودان فيه.

- أكل السبانخ نيئاً أفضل منه مطبوخاً وذلك بغية الاستفادة من فيتاميناته ومعادنه التي تقي الجسم من أمراض عديدة.

- يحتوي السبانخ على مادتي الكاروتين والكلوروفيل وهما من العناصر المهمة في كبح مسببات السرطان والوقاية منه.

- إن أكل السبانخ مضر لمن يشكو من الحصى الكلوي مما يسبب لهم زيادة في الألم لأنه يحرك الرمل والحصى.

- السبانخ غني بالمواد اللزجة، مما يساعد على تسهيل إفراز العصارات الهضمية، وينشط الغشاء المخاطي للأمعاء، كذلك تفعل مادة الكاروتين المنشطة للأمعاء.

سذاب، فييجن:

نبات طبي، يصل ارتفاع النبتة من ٣٠ حتى ٦٠ سم، لون أوراقه خضراء زرقاء تفوح منها رائحة قوية، الأوراق بيضية الشكل مجنحة ومنقطة، تزهر في نموز وآب أزهاراً نجمية الشكل صفراء خضراء.

* يزرع السذاب في الجنائن.

* الجزء الطبي من النبتة هي الأوراق بين شهري نيسان وحزيران وقيل الأزهار.

* السواد الفعالة، هي وجود زيت طيار (بخرش الجلد).

* استعمالها طيباً:

- يفيد في تنشيط الدورة الدموية
- يفيد في حالة الكدمات، والنزوات المفصلة والفكش (استعمال حمام بمستحلب الأوراق).
مركبة تشيخ من سداب

- التهاب أوتار العضلات.

- لعلاج روماتيزم الأطراف.

- التهاب اللوزتين واللثة (عن طريق المضمضة بمستحلب الأوراق).

- لمعالجة ضعف الشهية للطعام، أكل بضعة أوراق غضة يومياً مع الخبز.

- لطرد الديدان من الأمعاء لدى الأطفال، حيث يُضاف إلى طعامهم يومياً مسحوق ورقتين.

- لمعالجة روماتيزم الشيخوخة، عندما يشعر الإنسان بكسل عام في جسعه.

يشرب مقدار قنجان أو قنجانين يومياً من مستحلب الأوراق.

- يفيد في حالة خفقان القلب.

- للدوخة.

- لمعالجة الشلل الهستيرى لدى النساء.
- يقطع شهوة الجماع.
- * يفضل استعمالها إذا لزم الأمر على يد طبيب أخصائي.
- * تمنع عن الحوامل لأنها تؤدي إلى الإجهاض فوراً، وزيادة المقادير تؤدي إلى سُمية خطيرة.

السهم:

- ويعرف كذلك باسم الشيرج، الجلجلان، الكنجر بالفارسية.
- نبات سنوي يزرع لفوائده الغذائية.
- ذكره ابن سينا في قانونه، وذكره داود الأنطاكي في تذكرته، وابن البيطار في جامعه.



- * فوائده الطبية والغذائية:
- مغذي، مليّن للمعدة، يرخي المعدة، بذوره دهنية، يصنع من بذوره زيت السهم.

- شربه يذهب الحكة البلغمية والدموية.
- ينفع من ضيق التنفس.
- ينفع من خشونة الحلق والسعال ويصفي الصوت.
- نافع للقولون.
- يسخن البدن.
- يزيل الأورام والدمامل.
- يقوي الشعر ويحفظه.
- السهم رديء للمعدة، يرخي الأحشاء، المفلي منه أقل ضرراً.

- يضعف الشهوة الجنسية ولكن .

- إذا نقع مع بزر الخشخاش وبزر الكتان وأكله الإنسان زاد في العني والباه لدى الرجل .

- إذا نقع وشربت الحامل منه يسقط الجنين .

- يورث الصداع .

سفرجل:

شجرة مشمرة معروفة، تزرع في الباتين لغذاء ثمرها وفائدته .

* يُستخدم منها في الطب العشبي، الثمرة، الأوراق، البذور .

* وفي السفرجل من المواد الفعالة، مواد ملونة، مواد هلامية، مواد مخاطية، حمض التفاح، سكريات، مواد عصبية، كبريت، كلسيوم، بوتاسيوم، زيوت، أحماض، زيوت دسمة، فيتامين A B C .

ذكرها الرسول الكريم محمد ونفع بأكملها، كذلك ذكرها الإمام علي والإمام الصادق ناصحين بأكملها لمن يشكو الضعف وقلة النشاط .

كذلك وصفها داود الأنطاكي لتفوية الجسد .

* غني بالبروتين والألياف والأملاح المعدنية، والسكر والمواد الدهنية والفيتامينات A B C .

* خصائصها الطبية :

- مقوية للجسم والمعدة .

- تنفع من الإسهال .

- تحبس دم الطمث .

- تنفع من حرقة البول .

- أكلها بعد الطعام تسهل المعدة .

- تقوي البصر .
- بذوره تنفع من القروح والبثور خاصة قروح اللثة .
- تنفع في حالة طنين الأذن والدوخة والإعياء .
- سكن العطش والقيء .
- يدر البول .
- مضاد للأرق (تنفع ٣٠ غرام من الأوراق في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد التصفية والتحلية نتناول ٣ أقداح يومياً قبل النوم .
- ينفع لالتهابات المعدة والأمعاء، غلي بضعة بذور في نصف لتر ماء لمدة عشر دقائق وبعد تصفيته نتناول منه ٣ أقداح يومياً .
- إذا شوي السفرجل كان أقل خشونة وأخف على المعدة، وأجود ما يأكله الإنسان منه ممزوجاً بالعسل، مرين السفرجل جيد للمعدة والكبد والقلب ويطبب النفس .
- مفيد لأمراض الصدر .

سُفْد:

أو جعد، نبات عشبي معمر، ينبت برياً ويزرع في الحدائق والبساتين . يزهر في فصل الربيع، ورقه يشبه ورق الكراث غير أنه أطول وأرق وأصلب، له ساق تصل حتى ٥٠ سم أو أكثر وليست مستقيمة بل فيها إهوجاج، على طرف زوايا الساق أوراق ثابتة ويزر كثمار الزيتون .

• العناصر الفعالة، زيت عطري، أحماض .

• الأجزاء المستخدمة هي الجذور المتدونة .

• فوائده وخصائصه الطبية :

- منه، قابض، مقوي، طيب الرائحة .

- مانع للزحار .
- مفيد للمعدة .
- مضاد حيوي، ينفع من سم العقرب .
- طارد للغازات .
- طارد للديدان .
- مدر للبول .
- يعالج البثور .
- ينفع المثانة والكلى ويخرج الحصى .
- ذكره ابن سينا في القانون، وذكره داود الأنطاكي وقال بأنه يُـ
(ريحان النصارى).

ذكره ابن البيطار في الجامع وقال فيه أنه نافع للبواسير .

كذلك ذكره الرازي في كتابه الجاوي

في الطب

شقائى النعمان، زهرة النعمان، زهر النساء، زهر الرياح:

نبات عشبي سنوي، ساقه منتصب، يصل ارتفاعها من ٣٠ حتى ٦٠ سم .
أوراقه ريشية مسننة لونها أخضر فاتح، الأزهار كبيرة الحجم متعددة التويجات،
حبيباتها سوداء، إذا قُتِنت النبتة فاحت منها رائحة كريهة، ويخرج منها سائل
أبيض مخدر .

• تنمو شقائى النعمان في حقول القمح، والأراضي غير المزروعة، تزهر
من نيسان حتى أيار .

• الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي التويجات

• المواد الفعالة فيه هي مادة مخدرة .

• من خصائصه :

- مهدئ للرشح .

- مهدىء للأعصاب.

- مهدىء للسعال (نقع مقدار غرام واحد من التويجيات في كوب من الماء المغلي لمدة ٥ دقائق، وبعد التصفية والتحلية يؤخذ منه مقدار قدح في اليوم).

- مسكن للربو.

- التزلات الصدرية.

- للسعال الديكي (نقع مقدار ٤٠ غرام من التويجيات في ربع لتر من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إلى المغلي وزنه سكر نبات ويغلى ثانية حتى يصبح لزجاً، يؤخذ منه ٤٠ غرام للبالغين و ٢٠ غرام للأطفال).

- يصنع منه مرهم ليُستعمل في شفاء القروح.

- مسكن بشكل عام.



شفا:

أو البطيخ الأصفر، نبتة خولية، ~~مفيدة~~ مفيدة.

* الأجزاء المستعملة هي الثمار.

* العناصر الفعالة هي، مواد دسمة، سكريات، بروتين، مواد آزوتية، رماد، فيتامينات C A، ألياف.

* فوائد الطبية:

- مرطب، مطفىء للمطش، منعش.

- مشه.

- ملين.

- مدر للبول.

- مفيد للأنسجة.

- لفقر الدم.

- للهواسير .
- منشط للأمعاء .
- ضد الإمساك .
- مضاد للالتهابات والأورام الجلدية .
- للرمل والحصى .
- للروماتيزم .
- لتجميل الوجه والجلد .
- يحذر استعماله من قبل المصابين بالسكري والعلل المعوية وعسر الهضم .

شمندر:

- ومن أسمائه، شَوْنْدَر، بنجر، حوطة
- نبات عشبي، تختلف ألوانه وأشكاله، الأوراق قرصية كبيرة النصل، غليظة الضلع حمراء. الأزهار خضراء التركيب
- يزرع الشمندر للاستفادة من ثماره .

- المواد الفعالة فيه، الشمندر غني بالفيتامينات A B C pp، وفيه من المعادن: بوتاسيوم، مغنيزيوم، فوسفور، كالسيوم، حديد، نحاس، بروم، زنك، منغنيز، وفيه أيضاً أحماض أمينية، ألياف .

- الأجزاء المستعملة من النبتة، هي الثمار .

- يؤخذ الشمندر طازج، مطبوخ، مسلوق، منقوع، مكابس، كمادات .

• فوائده الطبية:

- مغدٍ مشهٍ، مقبل .
- مفيد لأمراض الجهاز التنفسي .
- للنزلات الصدرية .

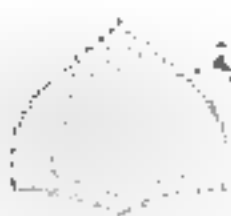
* من الشمندر أصناف ثلاثة :

١ - شمندر أبيض، غني بالألياف والكربوهيدرات وتوتيا وكالسيوم وحديد ومغنيزيوم وفوسفور وبوتاس ونحاس وبروم، يمنع عن المصابين بمرض السكري، يفضل عدم أكله مع مأكولات أخرى، يفيد لحالات فقر الدم، للسلس، التهاب الأعصاب والتزلة الصلبة.

٢ - شمندر علفي، من المحاصيل نصف السكرية، فيه ألياف ومعادن مثل شمندر الأبيض مدر لحليب الحيوانات في المزارع.

شبت:

ويعرف كذلك باسم (مذب بري).



الثبت من النباتات العطرية.

* بري وزراعي.

* المواد الفعالة، مواد عطرية.

* الأجزاء المستعملة هي البذور.

* فوائده الطبية :

- ذكره ابن سينا في كتابه (القانون في الطب) بأنه مسكن للأوجاع، ينفع دهنه لأوجاع الأعصاب، ومنوم، الإدمان على أكله يولد ضعف البصر.

- كذلك ذكره ابن البيطار في كتابه (الجامع).

- وذكره الرازي في كتابه (دفع مضار الأغذية) مطهّر.

وعلى العموم قيل فيه قديماً وحديثاً:

- بأنه يقوي القلب والمعدة.

- مهدئ ومنوم.

- يطرد الغازات.

- يوقف القواق وينفع في تشنج الحجاب الحاجز.

- مطيب ومطهر خارجي، يحسن نكهة الفم.

* يستعمل الشبت منقوعاً، كمادات، ومستحضر.

شوك الحمار:

نبات عشبي سنوي، يصل ارتفاعه من ١٠ حتى ٦٠ سم. ساقه منتصبية متفرعة، مغطاة بوبر الأوراق مستطيلة رمحية مفصصة شائكة، لونها أخضر باهت عروقها بيضاء ظاهرة، تتجمع الأزهار بشكل جرس مقلوب، ذات لون أصفر تحيط بها أوراق شائكة.

* يوجد هذا النبات على حافات الطرقات الريفية، وبين الحقول، يزهر من نيسان حتى حزيران.

* الأجزاء المستعملة من النبتة هي اللبنة بكاملها أثناء الأزهار.

* فيها من المواد الفعالة، زيوت طيارة، أحماض، مواد مرّة.

* خصائصها الطبية:

- مضاد للروماتيزم.

- مدرة للبول.

- مخفضة للحرارة.

- مساعد للهضم (نقع قديحاً من مسحوق الأوراق في ثمانية أقداح من الماء، ونضيف إليه ملء قديح من الكحول لمدة أسبوع، ونحركه يومياً، وبعد التصفية والتحلية، نتناول منه قديحاً قبل الطعام مرة في اليوم).

- مضاد للالتهابات.

- لمعالجة أمراض المعدة (نقع ٤٠ غرام من الأوراق في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والتحلية نتناول منه ٣ أقداح في اليوم قبل الطعام).

- لمعالجة البواسير، (تغلي ٣٠ غرام من الورق المقطع في نصف لتر من الماء لمدة ١٠ دقائق ثم نستخدمه كمغسل لمعالجة البواسير أو بشكل لبخات على الجروح).

شومر:

يعرف كذلك باسم شمار، شمرة، بسياس في المغرب، رازيانج في فارس. نبات عشبي معمر، ساقه منتصبه وأسطوانية مخططة، يصل ارتفاعها حتى ١٥٠سم، أوراق الشومر متشعبة، الأزهار صفراء، تتجمع بشكل مظلة - مجموعات مغزية صفراء - وتعطي أثماراً متطاولة ملتصقة تعطي شكلاً كروياً، فواحة العطر، كثيرة الأغصان.

• ينبت الشومر على حافات الطرق، في الأراضي المشاعة، كما يزرع في الحدائق لفوائده الطبية، يزهر من حزيران حتى آب.

• الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي البذور الناضجة، الجذور في بداية الربيع قبل نمو الأوراق. 

• المواد الفعالة في الشومر، مادة الأنيتول، زيوت طيارة أخرى، زيوت أساسية، زيت عطري فيتامينات C B A، وفيه من المعادن كالسيوم، حديد، فوسفور، كبريت، بوتاسيوم.

• خصائصه الطبية:

يتميز الشومر برائحة عطرية، يُجفف في الصيف ويستعمل في الشتاء، يُضاف إلى الأطعمة الثقيلة مثل الفاصوليا والفول.

- يقوي البصر.

- يغزر لبن المرأة المرضعة (شرب مغلي البذور).

- يعالج التهابات المعدة.

- الإضطرابات المعوية والغازات (نقع ٢٠ غرام من البذور في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته وتحليته نتناول منه قديحاً بعد الطعام).

- مطهر للفم (غرغرة بمنقوع الجذور).
- ينفع لخفقان القلب.
- التهابات الحنجرة وبحة الصوت.
- للربو، للسعال الديكي، الالتهابات الصدرية.
- لعسر البول (مغلي الجذور بمعدل ٢٥ غرام لليتر ماء).
- ينبه الغدد الجنسية.
- يطرد الدود من المعدة والأمعاء.
- يعالج الصداع والدوخة والقيء.
- لمعالجة نسلخات الأعضاء التناسلية والثدي (توضع الأوراق الغضة فوق الإصابة وتثبتها بضماد).
- للمغص (شرب منقوع الجذور بمعدل ٢٥ غرام في ليتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق).
- يفتت الحصى، ويُعتقد كذلك أن البذور الجافة تفيد المسالك البولية.
- ينفع من الحميات المزمنة، نحضر عصيره ونغليه على النار وننزع رغوته ثم يمزج مع العسل ويشرب.

الصعتر:

من أسمائه كذلك، زعتر، صعتر.

نبته عشبية معمرة، منه أكثر من نوع، وبعضه برّي وآخر يزرع في الحدائق، يكثر في حوض المتوسط، الصعتر يقاوم التسوس ولذلك يمكن حفظه مجفّقاً في المنازل.

الصعتر دواء وغذاء وهو من الأعشاب الطبية، ويدخل في تركيب العديد من الأدوية.

• فيه من المواد الفعالة ما يلي: مادة التيمول، الكارفاكول، العفص، مواد راتنجية، زيوت.

• خصائصه الطبية:

- تناوله مع الجبن يفيد في تسمين الجسم.
- يساعد على الهضم وعلى امتصاص الأغذية.
- مطهر يمنع تكاثر الجراثيم وعلى منع تكون التخمرات العفنة، وذلك بفضل مادة الكارفاكول.
- يقتل الدود في الأمعاء، وذلك بنقل مادة التيمول القاتلة للميكروبات.
- يعمل على تنشيط إفراز مادة الصفراء.
- يطرد الغازات من الأمعاء.
- يفيد في حالة اضطراب الجهاز الهضمي.
- طارد للبلغم.
- طارد للمسموم من الجسم.
- يساعد على التئام الجروح ومنع النزيف بفضل مادة العفص التي يحتويها.
- يقاوم الإسهال.
- مقوي للمعضلات بفضل ما فيه من مواد راتنجية والتي تمنع تصلب الشرايين.

- طارد للأملاح الضارة.

- يسكن الآلام وينشط الدورة الدموية.

- يعالج حالات الزحار - الدوسنتاريا - كما أنه يبيد جراثيم القولون ويقوي المناعة إذا ما استعمل مع الثوم وحبّة البركة والعسل.
- يقاوم الفطريات والبكتيريا.

- يفيد المرأة الحامل حيث يؤدي إلى امترخاء عضلات الرحم ممّا يخفف آلام الوضع.

- يفيد في علاج السعال، حيث يساعد على تليين المخاط الشعبي ويسهل طرده إلى الخارج كما يهذّئ الشعب الهوائية.

- دواء فعال للآلام الناتجة عن حصى المثانة.

- لالتهاب المفاصل يؤخذ على شكل مغاطس.

- يفيد في حالة الربو.

• ذكره داود الأنطاكي في التذكرة وموجز ما قال فيه: إن الصعتر طارد للرياح ويعالج السموم ويخفف المغص، كما أن التضمض بطبيعته مع الخل والكمون يسكن أوجاع الأسنان والتهلق، وطبيعته مع التين يفيد في حالات الربو والسعال وعسر التنفس، ومسحوقه بالماء يفيد في حالة آلام المفاصل وأوجاع الوركين والظهر، كما أنه يفتح الشهية.

كذلك ذكره كل من ابن سينا وابن البيطار، وفي الطب الحديث يدخل الصعتر في تركيب معاجين الأسنان، يقوي الأغشية المخاطية ويطهر الفم، ويساعد الجسم على امتصاص المواد الدهنية.

- غسل الرأس بمنقوعه يقوي الشعر ويمنع سقوطه.

- يخفف آلام المفاصل والروماتيزم وعرق النساء.

صعتر بري:

نبتة معمرة، خشبية القوام، يتراوح ارتفاعها بين ١٥ و ٣٠سم، كثيفة الأغصان لها رائحة زكية، الساق كثير الفروع، الأوراق رمحية متقابلة قليلة الاتساع مخملية الملمس في الوجه السفلي، الأزهار صغيرة وردية اللون تتجمع بشكل سنابل كروية متراصة، لها رائحة عطرية خاصة، تزهر في أيار أزهاراً صغيرة خفيفة الحمرة.

- ينبت هذا النوع من الصعتر في الأماكن الجافة، كما يزرع في الحدائق.
- أما الأجزاء التي تستعمل في الطب العشبي هي قِمة النبات مع الأزهار من شهر حزيران حتى آب.
- المواد الفعالة، زيوت طيارة من مادة التيمول، عناصر مرّة، ومواد أخرى.
- خصائصه الطبية:
- منشط، (تغلي ٣٠٠ غرام في لتر ماء ولمدة ١٠ دقائق ويوضع مع ماء الحمام في المغطس).
- للروماتيزم (نفس الوصفة السابقة).
- مطهر، شرب ٣ فناجين من مستحلب العشبة يومياً.
- السعال (الوصفة السابقة)
- الإسهال (الوصفة السابقة)
- الربو (الوصفة السابقة).
- السعال الديكي، يحضر مستحلب العشبة ويحلى بسكر نبات ويضاف إليه بذور الشومر ويشرب.
- التهاب الحنجرة والقصبات الهوائية.
- آلام الرأس والصداع، للدوخة.
- مساعد للهضم، شرب مغلي الصعتر المحلى، يطرده ما في المعدة من مسموم.
- مضاد للتشنجات.
- مدر للبول.
- لتسكين آلام المرارة (وضع كيس من العشبة الغضة الساخنة فوق موضع الألم).

- معالجة الأكزيما المزمنة.
- تشققات حلمة الثدي.
- التسلخات الجلدية لدى الأطفال.
- رمد العين، بغسلها مراراً في اليوم بمتفوق الصعتر.
- للقرحه المعدية، نخلي كمية متساوية من الصعتر والقراص ونشربها.
- مضغه ينفع لوجع الأسنان.
- يفيد في معالجة الجرب.
- الفسل بمائه يحسّن لون ونضارة الوجه.



● صعتر الخليل:

نبته معمّرة، يصل ارتفاعها حتى ١٥٠ سم، أوراقها بيضوية متقابلة وهي أكثر اتساعاً من أوراق الصعتر. وهي ناعمة الملمس لونها أخضر فضي، أزهاره بلون زهري تتجمع في أعلى الأغصان بشكل سنابل كروية كثيفة، تزهر في أيار.

- ينبت هذا النوع من الصعتر في الأماكن الجافة من السهل حتى الجبل.
- أما الأجزاء المستعملة من النبتة في الطب العشبي هي النبتة كلها قبل الإزهار التام.
- المواد الفعّالة، زيوت طيارة، تيمول، أحماض، مواد مرّة، أملاح معدنية، مواد أخرى عديدة.
- خصائصه الطبية:

- يفيد في حالة الإسهال (ننقع ٣٠ غرام من الأوراق الجافة في ليتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة، بعد التصفية والتحلية بالعسل يؤخذ منه ٣ أقذاح في اليوم).

- يمتص الغازات من الأمعاء .
- مضاد للتقيؤ .
- مطهر للأمعاء وللمعدة من الجراثيم .
- مقو للقلب والمعدة .
- مساعد للهضم .
- يفيد في حالات التهاب الحنجرة .
- تطرد الديدان من الأمعاء .
- تفيد في التهاب اللوزتين .
- التهاب القصبة الهوائية .



صَبِير:

صَبَار، رَقَاع، تين هندي، كراتين، كراتين، كراتين

نبات لحمي، ألواح بيضيه الشكل، يتراوح طول كل لوح (أو مشط) حتى ٣٥ سم. وعرضها ٢٥ سم تقريباً وبسماكة ٣ سم تقريباً، شوكة طويل ودقيق، أزهاره كبيرة وصفراء.

- * تُستعمل من الصبير في الطب العشبي كل من الأزهار والثمرة.
- * المواد الفعالة هي: فيتامين C وأحماض، سكر، مواد لعابية، أحماض.
- * فوائد الطبية:

- مغذٍ.
- مدر للبول.
- مضاد للتشنج.
- ملين للمعدة.

- لتقوية الشعر يمزج مع زيت الزيتون بعد سحقه ليصبح عجينة رخوة وتُدلك به فروة الرأس.

- الإكثار منه يؤدي إلى الإمساك الشديد وصعوبة الخروج.

* يحذر على أصحاب المعدة الضعيفة تناوله.

صنوبر بري:

شجرة كبيرة يصل ارتفاعها حتى ٣٠ م. أوراقها إبرية طويلة خضراء لامعة تتجمع مثنى مثنى، تتجمع الأزهار المذكرة في قمة الغصن، والأزهار الإنثوية تشكّل مخروطاً أخضر ثمّ يصبح أحمر عند النضوج.

* ينبت الصنوبر في الغابات والمرتفعات، كما يزرع في الحدائق العامة، يزهر في الربيع.

* الأجزاء المستعملة هي الأوراق والبراعم.

* المواد الفعالة فيه هي: **القصبات، زيوت طيارة، مواد عفصية، مواد راتنجية.**

* الاستعمالات الطبية:

- مفيد للنظر.

- مزيل للاحتقان.

- مضاد للسعال.

- لالتهاب القصبات الهوائية (نقع ٤٠ غرام من البراعم المجففة في لتر ماء مغلي لمدة نصف ساعة، وبعد التصفية والتحلية بالعسل، نتناول منه ٣ أقذاح في اليوم).

- للربو (الوصفة السابقة).

- للنقرس (الوصفة السابقة).

- مخفضة للروماتيزم (الوصفة السابقة).
- لأوجاع المسالك البولية (الوصفة السابقة).
- السعال الديكي عند الأطفال (الوصفة السابقة).
- الأمراض العصبية (نقع ١٠٠ غرام من البراعم في ١٠٠ غرام من الكحول النقي ولمدة نصف ساعة. ثم نضيف إليه لتر ماء مغلي، ونتركه ١٢ ساعة، وبعد التصفية نعيد تسخينه ونضيف إليه ٢٠٠ غرام من السكر ونحركه حتى يصبح لزجاً ثم نتركه حتى يبرد ونتناول منه ٣ ملاعق صغيرة في اليوم على ثلاث مراحل).

تعدد أنواع الصنوبريات ومنها:

- صنوبر ساحلي، يفيد للجهاز التنفسي وللقلب ومواد التجميل.
- صنوبر شمري، يفيد في التهابات الجروح.
- صنوبر حلبي، يفيد للالتهابات والقروح.
- صنوبر كناري، يعالج القروح والجروح.
- صنوبر ماسوني، يفيد لأمراض المعدة، والوهن العصبي ونقص الفيتامينات وآلام الرضوض.
- صنوبر أسود، يفيد لأمراض الصدر.
- صنوبر قزمي، مفيد لمجاري التنفس والقلب وللربو وهو منخفض الارتفاع.

طيون:

من أسمائها كذلك، طباق، راض.

نبته عشبية معمرة، تنبت في البراري والحقول وعلى حوافي الطرقات، وفي المناطق الجبلية والكلسية والعادية.

* طريقة استعمالها:

منقوع، مسحوق بعد التجفيف، لبخات، طلاء، مغلي.

* فوائدها:

- مضاد حيوي.
- ضد الجراثيم.
- ضد الديدان.
- ضد الأمراض الصدرية.
- مفيدة في التام الجروح.
- مصدر جيد للعسل الصناعي.



عجـرم:

العجـرم ويعرف كذلك باسم *الشمس* *عديم السوى*

نبات عشبي معمر، متفرع الأغصان، بعضها مائل وبعضها منتصب، أوراقه صغيرة لا تتساقط، متناظرة، بدون معلاق، تلتصق بالساق على أربعة صفوف، الأزهار صغيرة تتشكل في عناقيد طويلة ضيقة، لونها ما بين الزهري والأحمر الليلكي اللامع، تبقى على الغصن بلونها حتى بعد التجفيف شرط عدم ملاستها، أما الأوراق فتساقط بعد التجفيف.

* نجد هذا النبات في أغلب الأماكن والأراضي الحمضية والرملية، الحقول والأراضي غير المزروعة من السهل حتى الجبل.

* تستخدم في الطب العشبي الأوراق والأزهار معاً.

* المواد الفعالة هي: أحماض عضوية، زيوت دهنية، ومواد أخرى عديدة، (يجب الاحتفاظ بهذا النبات بعد تجفيفه في الظلعة وفي أوعية محكمة الإغلاق لمن يرغب).

* خصائصه الطبية:

- قابض .

- مدر للبول بغزارة .

- مخفف للالتهابات .

- مقوي، مطهر، منشط .

- مساعد على الهضم .

- يعالج المغص الناتج عن التهاب الكلى والمثانة (نتقع ٢٠ غرام من النبات

المطحون + ٢٠ غرام من العرعر في ليتر نبيذ أحمر ولمدة ١٠ أيام ونحرّكه مراراً، وبعدها نصفه ونتناول منه قديماً قبل الطعام).

- لمعالجة وجود رمل (نتقع ٥ غرامات من النبات المجفف في كأس من

الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ونتناوله بعد تصفيتها وبمعدل ٣ مرات في اليوم).

عَبَاد الشمس:

من أسمائه كذلك، حشيشة العُقرب، طرنشول، دُوار الشمس.

نبات عشبي سنوي يصل ارتفاعه حتى ٢م. ساقه منتصبية قوية خشنة

الملمس، أوراقه كبيرة بيضوية مسننة، عروقها ظاهرة متبادلة معنقة ملمسها خشن، أزهاره مجمعة بنورة قرصية ضخمة يصل قطرها حتى ٥٠سم، لونها أصفر فاقع.

■ يزرع عباد الشمس في الحقول بشكل واسع بدافع الاستفادة من بذوره،

يزهر من حزيران حتى أيلول.

* الأجزاء المستخدمة منه في الطب العشبي هي الأزهار، الأوراق،

البذور، الساق.

* المواد الفعالة هي: زيوت، أحماض، صمغ، مواد ملونة، سكريات.

* فوائد الطبية:

- مخفض للحرارة، مدر للبول.

- مسكن ومهدئ الاضطرابات العصبية (تنقع ٣٠ غرام من البذور المسحوقة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد تصفيته وتحليلته نتناول منه ٣ أقداح في اليوم).

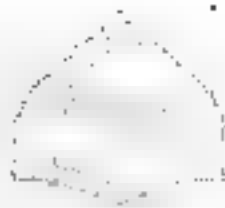
- لمعالجة تخمرات المعدة وآلامها.

- لتصلب الشرايين.

- التهابات القصبة الهوائية (تنقع ٥٠ غرام من الجذع المسحوق والمجفف، في ١٠٠ غرام من الكحول عيار ٧٠ لمدة ثلاثة أسابيع وبعد التصفية نضيف إليه نصف لتر من النبيذ الأبيض، ونتناول منه ٣ ملاعق في اليوم بين وجبات الطعام).

- زيادة الكولسترول في الدم.

- مستحضرات التجميل.



عرق سوس:

العرق سوس

ويعرف كذلك باسم رب سوس، وهو نبات عشبي معمر، عطري، جذوره ذات طعم حلو، أغصانه أسطوانية الشكل، الساق عمودية منتصبة، يصل ارتفاعها حتى ٢٠٠ سم، أوراقها متناوبة بعدد ١٢ ورقة على الفص الواحد، بيضوية الشكل، سطحها الأسفل لزج، وفي كل ورقة من ٧ حتى ١٣ وريقة، الأزهار صغيرة ومستطيلة، لونها أزرق بنفسجي أو ليلكي مجمعة بشكل عنقودي محمولة بذنب في إبط الورقة.

* نجد هذه النبتة في الغابات والأراضي الرملية بالقرب من البحر، وتزرع في الحقول، تزهر من أيار لغاية حزيران.

* الأجزاء المستعملة من النبتة هي: الجذور الغليظة في بداية الربيع أو في الخريف.

* العناصر الفعالة هي: زيت عطري، غليكوز، صابونين، نشاء، مواد راتنجية، بروتين، غليسرين، كلسيوم، بوتاسيوم، مواد دسمة.

✱ خصائصه الطبية:

- مفيد للنظر.

- ملطف للأغشية المخاطية.

- ملين للمعدة (منقوع الجذور يشرب بارداً).

- مطهر، مضاد للالتهابات.

- يعالج التهابات الكلى والكبد والمثانة.

- يعالج قرحة المعدة، وحموضتها (نقع ٦٠ غرام من مسحوق الجذور في

ليتر ماء لمدة ٨ ساعات، وبعد تصفيته نأخذ منه ٤ أقداح بعد الطعام).

- لمعالجة التهابات الفم واللسان والحنجرة (نغلي ٥٠ غرام من مسحوق

الجذور في ليتر ماء ولمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته نستخدمه للفرغرة).

- لطرح فضلات المعدة والأمعاء الحصر ✱ غرامات من مسحوق جذور

العرقسوس + ٥ غرامات من مسحوق جذور الكسومر + ٥ غرامات من ورق

السنامكي) ننقع هذا الخليط في ليتر ماء فاتر ونتركه لمدة ٦ ساعات، وبعد

تصفيته نتناول منه قدحاً في الصباح قبل الطعام.

- مفيد لمعالجة سرطان الدم.

- مهدئ للسعال.

✱ محاذير استعماله: يحبس الماء في الجسم ويسبب وذمات، يمنع

استخدامه من قبل المصابين بضغط دم مرتفع، وله مفعول سيء لمن يتناول أدوية

ضغط أو أدوية مدرة للبول، يجب عدم الإكثار منه وعدم تناول ملح معه لمن

يرغب به.

عشبة البواسير:

نبته تشبه جذورها الأصابع، يصل ارتفاعها حتى ٤٠ سم. أوراقها قلبية

مذبذبة، لها معلاق طويل، الأوراق الكبيرة في الأسفل والصغيرة في الأعلى،

أزهارها صفراء اللون لها ثلاث سنبلات ومن ٦ إلى ١٢ بتلة، تزهر من نيسان حتى أيار.

• نجد هذا النبات في المراعي والحقول وحافات الطرق، الأراضي الخفيفة الرطبة.

• الأجزاء المستعملة من النبتة هي الجذور والأوراق.

• المواد الفعالة الموجودة في النبتة هي فيثامين C، أحماض، زيوت أساسية.

• فوائدها الطبية:

- مضاد للبواسير، نصنع مرهم على الشكل التالي: (نغلي عصير الجذور في خمسة أضعاف وزنها من دهن الخروب وبعد تجفيفه نستخدمه دواء للبواسير).

- لمعالجة الدوالي، الوصفة السابقة أعف كمية عصير الجذور.

- لتنقية الدم، نستخدم الأوراق مطبوخة أو في السلطات.

- للالتهابات.

عرعر:

شجرة شكلها هرمي، كثيفة الأغصان، يصل ارتفاعها حتى ٣ م. أغصانها خشبية ملتوية ومتشعبة، أوراقها إبرية مستطيلة لونها أخضر غامق، أزهارها وحيدة المسكن، أثمارها حبيبية كروية تنضج في السنة الثانية من الإزهار، ويصبح لونها أزرق غامق في داخلها لب لحمي وبزرتان صغيرتان.

• ينبت العرعر في الغابات وسفوح الجبال، وهو متعدد الأنواع، منها ما يشبه الأرز ومنها نوع سام لا يستخدم في الطب، أما المستخدم منها، نوع ينبت على السواحل، النوع السام يتميز بشكل أوراقه المتراسة كقرميد السطوح بعضه فوق بعض، تنتشر منه بعد فركه بين الأصابع رائحة كريهة، الأزهار صغيرة صفراء مستورة وجميع أجزاء الشجرة سامة شديدة الخطورة.

- * الأجزاء المستخدمة طبياً هي الأوراق والثمار العنينة والخشب.
- * المواد الفعالة، زيوت طيارة، صمغ، مواد مسكربة، مواد قابضة.
- * الفوائد الطبية:

- الأوراق، مدرّة للبول، مضادة للأكزيما.
- الثمار، منشّطة، مساعدة في عملية الهضم، معرّقة، مدرّة للبول، مطهرة للمسالك البولية (نقع ملعقة صغيرة من الثمار المطحونة في كأس ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم نشربه بعدما يبرد).
- لمعالجة مرض السكري (الوصفة السابقة).
- للأكزيما ومكافحة الجرب وأمراض الجلد (نغلي ملعقة كبيرة من الحبيبات المطحونة في نصف لتر ماء لمدة ١٠ دقائق).
- خشب العرعر، مهيج، مطهر.
- لمعالجة العضلات أو الإطراف المصابة بالروماتيزم العضلي أو بالنقرس أو الشلل، وذلك بتدليكها بزيت العرعر الممزج يومياً على مدى بضعة أسابيع.
- لمعالجة الأمراض الجلدية المزمنة وذلك بشرب مغلي خشب العرعر مقدار ٢٠ غرام في كوب ماء لمدة ١٠ دقائق ثم تصفسته، شربه عدّة مرات في اليوم.

* يمنع استعمال وصفات العرعر لمن يشكو من عاى في الكلى وإلا سيّبت له نزيفاً.

- * كيفية صنع زيت العرعر: ننقع جزء من الثمار المهروسة في ثلاثة أضعافها من زيت الزيتون ونضعها في زجاجة محكمة السد، وتوضع في مكان حار لمدة عشرة أيام وبعدها يخفف المزيج بإضافة كمية معادلة من الماء ويخضّ جيداً، يحفظ للاستعمال.

عرف الديك:

تعرف كذلك باسم سالف عروس، قطيفة، ذنب ثعلب.

نبات عشبي سنوي، يزرع للزينة خلال فصل الصيف، كما يزرع لفوائده الطبية.

* الأجزاء المستعملة من النبتة، الجذور والأوراق بعد تجفيفها في العراء.

* العناصر الفعالة: بروتين، حمض أوكساليك، مائبات الفحم، صبغيات، أملاح.

* طريقة استعماله: منقوع، مسحوق، دهن، طلاء، كمادات، مستحضر سائل.

* فوائده الطبية:

- للمعجز الجنسي، منشط جنسياً ومقوي للباه.

- النزف الطمهي.

- لإفرازات المهبل.

.. للمغص.

.. السيلان.

- مرض الإسقربوط.

.. يدخل في مساحيق التجميل.

* ومنه نبات بنفس الاسم، مع اختلاف في الشكل.

* لاستعماله محاذير.

عليق:

نبات عشبي معمر، دغلي، أغصانه طويلة منحنية أو زاحفة، أوراقه متناوبة مركبة من ٣ إلى ٧ وريقات بيضوية مستنة، تتجمع أزهاره بشكل عنقود لونها أبيض أو زهري، ثماره غنية اللون، وعند النضج تتحول إلى بنية غامقة، الثمرة تزكّل، الساق تحوي شوكاً صغيراً.

✱ ينبت العليق حول الغابات وجداول المياه وعلى محاذاة الطرقات الريفية والأراضي غير المزروعة، يزهر من نيسان لغاية تموز، تنضج الثمار في فصل الصيف أو الخريف.

✱ الأجزاء المستعملة في الطب العشبي هي الجذور والأوراق والأزهار والثمار.

✱ المواد الفعالة، في العليق مواد قابضة، مواد هلامية، أحماض، زيوت دهنية، سكر، ...

✱ خصائصه الطبية:

- مضاد للإسهال والزحار (نغلي قبضة من الأوراق المجففة والمقطعة في لتر ماء حتى تتبخر نصف الكمية، وبعد التصفية والتحلية بالعسل نتناول ٣ أقداح يومياً).



- مدر للبول.

- لمعالجة الفصبات الهوائية (نغلي ٣ غرام من الجذور المسحوقة في لتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة وبعد التصفية والتحلية نتناول ٤ أقداح في اليوم).

- التهاب البلعوم.

- التهاب الأمعاء.

- لمعالجة الغدد النكفية، نغلي قبضة من الأوراق في نصف لتر ماء لمدة ١٠ دقائق ويستخدم غرغرة.

- التهاب الحنجرة (نأخذ ٢٠٠ غرام من الثمار ونضيف إليها وزنها سكر ثم نغلي المزيج حتى يصبح لزجاً ونتناول منه ٣ ملاعق كبيرة في اليوم).

- لمعالجة أمراض المعدة وضعفها.

- إذا مضغ أوراق العليق نفع للقروح في الفم ويذهب التثن الذي يتكون في

الفم.

- الثمار تؤكل أو يُشرب عصيرها وهو منعش في الحميات.
- لمعالجة الحصى في الكلى (نغلي الجذور بمقدار ملعقة من الجذور في فتجان ماء ٤ مرات يومياً).

عصفور:

- وتعرف كذلك باسم قرطم.
- نبات عشبي برّي وزراعي، ساقه منتصبه تعلو حتى ٦٠ سم، أوراقه بيضية الشكل مستطيلة، ناصلها ناتئ العروق مسنن الحافة، قصير الحشف، أزهاره برتقالية اللون ذهبية المواج، تزهر من تموز حتى أيلول.
- * الأجزاء المستعملة طبياً هي الأزهار والبذور.

* خصائصه وفوائده:



- ملين للمعدة.
- يفيد في تصلب الشرايين.
- يفيد للمصابين بعزل قلبية.
- يخفض من نسبة الكولسترول.
- يقضي على البدانة.
- ملطف للحمى وشافٍ منها.
- يزيل وجع الأسنان.

عصا الراعي أو (قلقل الماء):

- نبات عشبي معمر، جذوره درنية ملتوية، ساقه منتصبه، يتراوح ارتفاع النبتة من ٣٠ إلى ٤٠ سم. الأوراق متناوبة ومستطيلة، معقوفة الرأس تنبت من الجذر مباشرة بساقٍ طويلة، لون الأوراق أخضر فاقع في الوجه العلوي وقاتم في الوجه السفلي، تتجمع الأزهار على شكل سنبل كثيفة ذات لون زهري أو أبيض، تظهر في شهر نيسان حتى تموز، الجذر معقد ومعوج ولونه في الداخل أسمر.

* تنبت عصا الراعي في المروج والمراعي الرطبة والأراضي الرملية والحمضية وضفاف السواقي، حائآت الطرق في الجبال حيث تزهر بدون انقطاع من نيسان حتى تموز.

* الأجزاء المستعملة في الطب العشبي هي الجذور في أيار وأيلول، والأوراق.

* المواد الفعالة فيها عبارة عن مواد قابضة ونشا ومواد دابغة وحمض السيليك.

* فوائد لها:

- تفيد لأوجاع المعدة، ننقع ٤٠ غرام من الجذور المجففة والمسحوقة في لتر من النبيذ الأبيض لمدة عشرة أيام وبعد تصفيتها نتناولها بمعدل ثلاثة أقداح يومياً.



- لأوجاع الرأس.

- مضاد للإسهال (نغلي ٢٠ غرام من مسحوق الجذور في لتر ماء لمدة ٣٠ دقيقة وبعد التصفية نتناول ٣ فناجين يومياً).

- مضاد للتقيؤ، الوصفة السابقة.

- مساعد في الشام الجروح والقروح.

- يساعد في الشفاء من الالتهابات والدمل.

- التهابات الحلق والبلعوم واللوز، نغلي ٥٠ غرام من الأوراق المقطعة في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، وبعد تصفيتها نستعملها غرغرة.

- يوقف نزف الجروح والقروح (استعمال الأوراق لبخات).

- يعالج حسر الطمث.

- يسكن آلام الكلى، وتفتت الحصى في المرارة (منقوع الأوراق والأزهار ثم غليها لمدة ١٥ دقيقة، وتصفى وتؤخذ على عدة جرعات خلال النهار).

* يستعمل منقوع، لبخات، كمادات.

* محاذير استعماله باعتباره ساماً، ضرورة مشورة الطبيب قبل الاستعمال.

عاقِر قرحا:

ويُعرف باسم عود القرح، تيفنطست.

نبته تشبه نبتة البابونج، يعلو الساق من ٣٠ إلى ٦٠ سم، أوراقه كبيرة وكثيرة التشريح، نصلها طحلي، رؤساته زهرية عديدة، ثماره صغيرة، بذوره مجنحة الغلاف دهنية المادة، طعمها لاذع، رائحتها تهيج الأنف ومعطسة. ذكرها ابن سينا في القانون، وداوود الأنطاكي في التذكرة وابن البيطار في الجامع.

* ومن خصائصها:



- مُحَرِّقَةٌ للسان.

- تزيل وجع الأسنان.

- للسعال.

- لأوجاع الصدر.

- تزيل الفالج والرعشة.

- تخفّف من آلام المفاصل والنقرس.

- تخفّف من آلام الرأس شرباً وطلاء.

- تحرك الباء بواسطة الطلاء وتزيد في الرغبة للجماع.

عناب:

العناب أو شجرة الكرمة، شجرة معروفة لدى كافة الناس، عُرفت منذ القديم، ذكرها الله سبحانه وتعالى في ستة مواضع في القرآن الكريم، في جملة نعمه على الناس، والعناب من أفضل الفواكه وأكثرها منفعة، يؤكل رطباً ويابساً وأخضر يانعاً.

العنب معمر ومعش، جذوره حزامية منبسطة، أوراقه معنقة متعاقبة، تنمو على العقد، أزهاره عنقودية، والعنب أنواع كثيرة.

• ينمو العنب في الغابات وهذا هو البري، ويؤزرع في الحقول والحدائق أي (الجوي).

• يستعمل منه في الطب العشبي كل من الأوراق والثمار والجذور.

• أما المواد الفعالة في العنب فهي: فيتامين A B C .

ومن السكريات فيه الجلوكوز، الفريكتوز، وأحماض، ومواد آزوتية، ومواد معدنية مثل الحديد، الكالسيوم، الصوديوم، المنغنيزيوم، الفوسفور، البوتاسيوم، كلور، سيليس وأحماض مرّة، تانين، وفيه كذلك مواد دهنية ومواد بروتينية.

العنب سريع الهضم، مضاد للشحم، مرهم للأنسجة.



• فوائده الطبية:

- يساعد على إفراز ما في الجسم من سكر.

- ينشط الغشاء المخاطي ويمنع ظهور التعفّنات.

- يعتبر دواءً فعالاً ضد الإمساك بفضل غناه بالفيتامينات وأفضل الأوقات

لتناوله هو صباحاً على الريق.

- مفيد للأعصاب.

- منشط ومقوي للجسم.

- مضاد للسعال.

- مضاد للالتهابات.

- ضد الإسهال وضد الزحار (نقع ٤٠ غراماً من الورق المقطع في لتر ماء

لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته وتحليلته نتناول منه ثلاثة أقذاح في اليوم).

- للسمنة (الوصفة السابقة)، أو شرب عصير الحصرم أي العنب غير

الناضج.

- للروماتيزم (الوصفة السابقة).
- آلام الدوالي (الوصفة السابقة).
- اليرقان (الوصفة السابقة).
- حصر البول (الوصفة السابقة).
- مضاد للالتهابات التنفسية.
- يفيد في حال التهاب اللوز (نغلي ٣٠ غرام من الزبيب في نصف لتر حليب لمدة ١٠ دقائق وتناول من هذا المغلي ثلاثة أقذاح في اليوم).
- العنب منشط لوظائف الكبد.
- لفقر الدم.



- للعلل القلبية وارتفاع الضغط
- يقلل من الإصابة بالسرطان
مركز بحوث وتطوير علوم

فرفحين:

- وتعرف كذلك باسم بقلة حمقة، رجلة، فرفخ، وهي نبتة عشبية حولية، غزيرة العصارة.
- * يستفاد من النبتة بكاملها.
 - * فيها من المواد الفعالة، مادة لعابية، أملاح، فيتامين C، صابونين.
 - * فوائدها طبيياً:
 - مرطبة.
 - مليئة للمعدة.
 - مدرة للبول.
 - مضادة للحفر (الإسقربوط).

- تفيد في حال احتقان الطحال.
- تفيد في حال وجود حصى كلوية.
- ضد الأرق.
- منق للدم.
- ماؤها تخرج الديدان من الأمعاء.
- مفيدة لالتهابات جهاز الهضم.

فول:

نبتة الفول معروفة، ثمارها متعددة الأشكال، مغذية، يستعمل للطعام أخضراً أو حبوباً مجففة، شأنها شأن الفاصوليا والعدس والحمص.

* الأجزاء المستعملة من النبتة هي القرون، والحبوب المجففة.

* المواد الفعالة فيها من الفيتامينات E K pp C II A، بروتين، ماءات الفحم، ألياف، أملاح معدنية مثل فوسفور، حديد، كالسيوم، كبريت، وكذلك مادة جيلاتينية، غني بمادة البكتين التي تنتفخ عند ابتلالها بالماء، وفيه مواد دهنية.

* فوائدها الطبية:

تفيد في الأمراض والحالات التالية:

- لآلام الروماتيزم.

- الثقرس.

- عرق النسا.

- المغص الكلوي.

- لعلاج الشقيقة (نأخذ ٣٠ غرام من رؤساته المزهرة وتنقع في ليتر ماء ثم

تشرب).

- لمعالجة الرمل في الكلى (تأخذ قرون فول جافة تسحق وتنقع منها مقدار ٢٠ غرام في عصير العنب وتشرب صباحاً على الريق).
- تخفض من نسبة الكولسترول بالدم بفضل مادة البكتين والتي تلعب دوراً هاماً في الكفاح ضد العديد من الأمراض المعوية.
- * يقال بأن الفول علاج للكلى والمثانة دون منازع ويقضي على ما فيها من حصى ورواسب رملية، عن طريق أزهاره وقرونها الخضراء.
- * الفول الأخضر يؤذي الكريات الحمراء في الدم بسبب وجود مادة سامة فيه، ولذلك ينصح بعدم الإكثار من أكله أو بعدم تناوله لمن لديه فقر دم أو استعداد للنزيف، أو ميلان دم، أو أمعاء ضعيفة.
- * إذا طبخ الفول يفقد ما فيه من فيتامين C.
- * عندما يؤكل الفول يحصل انحصار مادة البكتين على الجوانب الداخلية للأوعية الهضمية وتنشئ ما يشبه السطور على هذه الجوانب وتوقف امتصاص الدهن والسكر بواسطة المصارين، وتوقف كثير من العمليات الأيضية.

فجل:

- الفجل عديد الأنواع والأشكال، منه الأبيض والأحمر والأسود، كذلك نجده كروي الشكل أو أسطواني، ومن مذاقه الحلو والحاد اللاذع. وكذلك الحال بالنسبة لأوراقه فلها عدة أشكال وأطوال.
- * الأجزاء المستعملة من الفجل، النبتة بكاملها، والبذور.
- * المواد الفعالة في الفجل هي وجود الفيتامينات التالية C B.
- ومن المعادن فيه الكبريت والفوسفور، مغنيزيوم، الكاروتين، مواد آزوتية، وحديد.

* خصائصه الطبية:

يعتبر الفجل من المقبلات والمشهيات، لأنه يزيد من إفرازات الغدد

الهضمية، وهو غذاء نافع للعديد من الأمراض، ولكنه يُسبب عسر هضم لمن معدته ضعيفة، وأفضل أنواعه الوردى اللون.

- الأسود منه غني بالمواد المدرة للصفراء ومسكن للتشنجات.

- مدر للبول.

- يشفي الجروح.

- منشط للجسم.

- يظهر الأمعاء وينظفها من السموم والجراثيم، ويخلص الجسم من السوائل الزائدة.

- يفيد في طرد البلغم من الممرات التنفسية (عصير الفجل مع سكر نبات

ينقع في عصير العنب لمدة ١٥ يوماً في وعاء محكم، ويؤخذ منه مقدار ملعقة ٣ مرات يومياً).

- يفيد في احتقان الكبد، يؤخذ مقدار فحجان من عصير الفجل يومياً على الريق.

- حصاة المرارة.

- الروماتيزم.

- الربو والسعال، يقطع الفجل قطعاً صغيرة وتغمر بقطع من سكر النبات

لمدة ٢٤ ساعة وتؤخذ ملعقة كل ساعة.

- رمل المثانة (يشرب مزيج من عصير الفجل الأسود ١٢٥ غرام + ٢٥

غرام من العسل).

- لتقوية اللثة (تأخذ ٣٠ غرام من الفجل + ٣٠ غرام من الشومر + ١٥

غرام نعنع وتوضع في لتر من عصير التفاح لمدة ١٥ يوماً وبعدها تدلك بهذا المستحضر).

- لمعالجة التهاب الأعصاب.

- يفيد في حال اليرقان .

- بذور القجل تنظف الوجه من الكلف والبهاق .

فوة الصباغين:

ومن أسمائها، عشبة ثؤلل، بقلة خطاطيف .

نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه حتى ٨٠ سم، ساقه خشنة الملمس مربعة، أوراق النبتة خشنة الملمس رمحية، تتجمع بشكل كوكبي، الأزهار صغيرة صفراء تتجمع في أعلى الأغصان، الثمار غنية سوداء .

● يوجد هذا النبات في منطقة حوض البحر المتوسط، ويُزهر من شهر أيار حتى تموز .



مركز بحوث وتطوير علوم الصيدلة

● خصائصه الطبية:

- مدر للبول .

- مسكن .

- مطهر .

- يستفاد منه في التهاب الكلى والمثانة .

- لتفتيت الحصى في الكلى والمثانة، وله قوة فعّالة في ذلك (ننقع ثلاثة ملاعق صغيرة من الجذور المسحوقة في نصف لتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة، وبعد التصفية نتناول منه ٣ أقداح في اليوم وعلى فترات، في هذه الحالة يأخذ البول اللون الأحمر) .

● محاذير الاستعمال، يجب عدم استعمال النبتة إلا تحت إشراف الطبيب الإخصائي لأنها سامة .

فريز:

فراولة، توت الأرض، توت فرنجي، شيلك .

نبات عشبي معمر يحمل عدة أسماء، زاحف فوق الأرض، أوراقه طويلة مذنبة بيضوية الشكل ثلاثية التخاريم، مسنة في حافاتها، لأزهاره خمس تويجات بيضاء اللون، حول زر أصفر في الوسط وكذلك خمس كأسيات يحملها عنق ينحني عند نفوج الثمرة.

ثمرة الفريز أرجوانية، في محيطها حبيبات.

* ينبت الفريز في البراري والغابات (النوع البري)، أما النوع المهجن والذي يُزرع في الحدائق، والبساتين يتميز بأوراق عريضة وثمار كبيرة.

* المواد المستخدمة في الطب العشبي هي الجذامير، الأوراق، الثمرة.

* المواد الفعالة الموجودة في الفريز هي: بروتين، مواد صمغية، سكاكر، أحماض عضوية، مواد لعابية، تانين، بوتاسيوم، حديد، صوديوم، فوسفور، كالسيوم، مغنيزيوم، كبريت، يود، بروم، ومن الفيتامينات فيه K E C B A.

* خصائصه طبيًا:

ثمرة الفريز غنية بالعناصر الغذائية، ويفضل أكله قبل الطعام لأنه مشوي.

- أوراق النبتة هاضمة، مدرة للبول، قابضة.

- ثمار الفريز منشطة للجسم ومقوية.

- يقيد المصابين بالتدرن الرئوي.

- التهاب المفاصل، وتخفف من آلام النقرس (شرب مستحلب الأوراق فائراً بمقدار ملعقة يومياً).

- مفيد للحصى البولية في الحثانة والحرارة (شرب مستحلب الأوراق).

- مفيد للكبد.

- يوقف الالتهابات المعوية (منقوع الفريز).

- منقي للدم وللجسم من السموم.

- مفيد في حالة الربو (تُغلى الجذور ويُضاف إليها السوس وتُشرب).
- مزيل لفقر الدم.
- ضد الإسهال (تنقع ٤٠ غرام من الجذور في ليتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة وبعد التصفية والتحلية نتناول منه ٤ أقذاح في اليوم).
- التهاب الحنجرة (نغلي عشر غرامات من الجذور في نصف ليتر ماء لمدة عشرين دقيقة وبعد تصفيته نستخدمه للفرغرة).
- لمعالجة نسبة السكر في الدم، تؤكل الثمار ممزوجة بعصير الحامض حوالي ٤٠ غرام يومياً.
- لتصلب الشرايين، نغلي الأوراق في الماء ونشربها يومياً.
- الإضطرابات العصبية.
- لمعالجة ارتفاع الضغط الدموي نغلي الأوراق في الماء ونشربها يومياً حتى يتحسن الحال.
- التهاب المجاري البولية.
- لطرد الرمل من الكلى.

فول الصويا:

- نبته عشبية، تعرف بالنبات العجيب، تزرع لفوائدها الغذائية والطبية.
- * العناصر الفعالة، حامض زيتي، مواد دسمة، بروتين، سكريات، أملاح معدنية، بوتاسيوم، فوسفور، حديد، منغنيزيوم، كالسيوم، كبريت، فيتامينات H D B2 B1 A، شمع عسل، خمائر، سليلوز، بينين، ليشيسين، ومواد أخرى.
- * استعمالاتها طبياً:
- منشط ومقوي عام.
- مقوي للأعصاب.

- تساهم في بنية العظام.
- مرمم لخلايا الجسم.
- مقوية للمعضلات.
- تعالج البول السكري.
- تحقق التوازن بين خلايا الجسم.

فاصوليا:

نبات زراعية، مختلفة الأشكال، منه عدة أنواع وله عدة أسماء ومن أسمائه (فاذوليا، لوبيا إذا كان أخضراً وبفشوره).

من الفاصوليا ما يعمش ويمتد حتى ثلاثة أمتار، أوراقها بيضوية الشكل، الأزهار بلون ليلكي أو أبيض، عناقيد الثمار كثيرة.

تزرع الفاصوليا لثمارها خضراء أو لحبها بعد تجفيفه.

* الأجزاء المستعملة منها: القرون، الزهر، الحبوب المجففة.

* المواد الفعالة فيها: حديد، بوتاسيوم، كالسيوم، فوسفور، سيليس، نيكل، نحاس، كوبالت، أحماض أمينية، ومن الفيتامينات H C B A ومواد بروتينية، مواد نشوية، الفاصوليا المجففة تفقد منها فيتامين C.

تحتوي الفاصوليا الخضراء على مواد سامة قليلة التأثير.

* فوائد الطبية:

- تنقي جلد الوجه وتحافظ على نضارته، صنع معجون من حبوب الفاصوليا بإضافة القليل من الحليب إليها.
- تعالج حالة الحكاك والأكزيميا.
- خافض للضغط الدموي.
- خافض لمعدل السكر في الدم والبول (غلي قشرة القرون وشرب مائها).

- مدرة للبول .

- مرئمة للجهاز العصبي .

- مفيدة للنمو .

- تعالج وجود الزلال .

- للمفص الكلوي والرمل ، حيث يشرب يومياً بضعة فناجين من مستحلب الزهور .

- مقوية للجسم .

- تفتت الحصى وتزيل الرمل من الكلى ، ملء قلدح من عصير الفاصوليا الخضراء صباحاً على الريق .

• نحضر المستحلب بأن نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من الزهور لكل كوب ماء

مغلي .



فلفل - فليفلة:

نبته معروفة تزرع في الجبال والسهول والحدائق ولأثمار الفليفلة عدة أشكال وألوان ، كما منها ما له مذاق حلو وثاني حر لاذع وثالث حلو سكري .

• المواد الفعالة في نبات الفلفل هي :

الأصناف الحارة تحتوي على مواد طيارة مما يعطيها طعمها الحار ومن خصائصها تهيج الجلد وغشاء المعدة والإكثار من تناولها تسبب آلاماً في الشرج وتسبب الهواسير ، ولذلك يلجأ البعض إلى حفظها منقوعة مع الزيت والملح وقليل من الخل وذلك لمدة تقارب ثلاث سنوات .

• المواد الفعالة في الفلفل هي : فيتامين A B C ، مواد سكرية ونشوية ، بروتين ، سليليوز ، بوتاسيوم ، صوديوم .

• فوائدها الطبية :

- يعتقد بعض الأطباء أن للفلفل الأخضر فعالية في إذابة الجلطات الدموية مما يخفف من الإصابة بأمراض القلب خاصة إذا تناوله الإنسان مع العسل .

- كذلك يعتقد أنَّ للفلفل فعالية في إصلاح المعدة.
- ينبه الدماغ وينشط عملية الهضم خاصة إذا أضيف إليه ورق الغار الطري.
- يبعث على الانتعاش وإحساس مريح عند تناوله مع الطعام.
- ينشط إفرازات العرق خاصة من الوجه، وهذا مما يتبع عنه بعض التبريد للجلد.

- ينفع في علاج السعال.

- لآلام الأعصاب.

• الفلفل الحاد يؤثر على أصحاب المعدة الضعيفة وعلى الكبد والدوالي والبواسير لذلك على هؤلاء تجنبه.

قرّة العين:

وتعرف مختصرة باسم (القرة) وكزنوش.

وهي بقلة مائية معمرة، يصل طول النبتة أكثر من ٥٠ سم، تنبت في الجداول الحاثية وبالقرب من المياه النقية، وقد تزرع لفوائدها الطبية والصحية، ساقها فارغ يسبح في الماء، تتفرع عنها فروع، أوراقها عريضة ملساء الأطراف، لونها أخضر غامق، غزيرة العصارة، مذاقها قليل المرارة، أزهارها صغيرة بيضاء.

• المواد الفعالة فيها مادة خردلية، مواد مرّة، حديد يود، كبريت، زنك، نحاس، منغنيز، كلسيوم، كاروتين، ومن الفيتامينات E C B A.

• الجزء الطبي فيها الأوراق مع الفصن قبل الإزهار (تفقد الأوراق خواصها بعد الإزهار).

• خصائصها الطبية:

- تفيد في إعادة إنبات الشعر المنساقط نتيجة الحميات (يمزج عصير القرة الطازج بكمية معادلة له من الكحول النقي، ويضاف إليها ورق زهر الورد) يُدلك بها الرأس.

- تفيد في الحروق (تهرس كمية من الورق مع بصلة مع كمية من ورق الفريز وطبخها بزيت الكتان ثم تصفية المزيج بقطعة قماش نظيفة ويوضع منها على الحروق).

- القره مشه، تزيل تجمعات الماء من الجسم، تساعد على الهضم، مقوية للباه.

- تنقي الدم، تقوي الجسم، مفيدة للمصاب بفقر الدم مرئمة للخلايا.

- تنظف الصدر من البلغم، وتفيد الأمراض الرئوية.

- تعالج الآفات الجلدية المزمنة.

- لحصى المرارة، إحتقان الكبد.

- ضد الروماتيزم، وضد مرض الإمقربوط - الحفر -.

- تدر مادة الصفراء.

- تدر الطمث لدى النساء.

* يجب على الحامل والمصاب بتضخم الغدة الدرقية الامتناع عن أكله.

* يجب عدم الإكثار من أكله.

* قيل أن في القره خصائص كيميائية من شأنها القضاء أو التأثير على بعض الخلايا السرطانية التي تصيب الرئة.

قطع وصل:

من أسماء النبتة كذلك، ذنب الفرس، أمسوخ، شئاله.

نبات عشبي معمر، ساقه معقد، تحيط كل عقدة منها محفظه مسننه، تنتهي الساق في الأعلى بسنبلة سمراء، يصل علو النبتة حتى ٤٥ سم.

* تنبت في الحقول والبراري.

• فوائدها الطبية:

- مدرة للبول.
- قاطع للتزيف.
- مفتتة للحصى.
- مقوية للعظام.

قنطريون (ترنشاہ):

نبات عشبي بري، ساق النبتة عمودي ومربع، في الأعلى متفرع، الأوراق متباعدة ومتقابلة تنبت من الساق مباشرة، شكل الورقة بيضوي ضيق، يصل ارتفاع النبتة من ٢٠ إلى ٤٠ سم. تظهر الأزهار خلال الفترة الممتدة بين شهري تموز حتى أيلول، أزهاراً نجمية وردية اللون في أعلى النبتة.

• توجد القنطريون في الأجزاء الرملية والأحراج والأدغال.

• الأجزاء المستعملة من القنطريون هي الساق والجذور.

• المواد الفعالة فيها، مواد مرّة، مواد مقوية، مواد مثيرة للشهية وإفرازات الغدد.

• استعمالها طيباً:

- تعالج القروح المزمنة باستعمال منقوع النبتة أو مسحوقها.
- لمعالجة ضعف شهية الإنسان للطعام.
- لضعف المعدة واضطراب إفرازاتها.
- لاضطراب الكبد والخلل في إفرازاتها.
- لأمراض الطحال.
- الإضطرابات النفسية وانحطاط المعنويات.
- معالجة الإسهال الحاد في الصيف.

- لمعالجة ضعف الدم (تنقع مقدار ملعقة صغيرة من النبتة لكل فنجان من الماء البارد، يصفى بعد ٨ ساعات ليُشرب طيلة النهار وبجرعات متعددة).

- لمعالجة الفتاق.

- ذات الرئة والسل الرئوي وأوجاع الصدر.

- ضيق التنفس والربو.

- للسعال المزمن.

- يدر البول.

- إذا وضع على الجرح يشفيه ويختمه بسرعة.

قرفة:



قرفة هندية، دار صيني، قرفة سيلان.

هي قشور عطرية تؤخذ من لحاء أشجار القرفة، منبت هذه الأشجار في جزيرة سيلان وفي الهند والصين.

القرفة حريفة الطعم حلوة المذاق.

• الفوائد الطبية في القرفة عديدة منها:

- تستخدم لطرد الغازات من المعدة والأمعاء.

- تنشيط حركة المعدة.

- تساعد على الهضم.

- تؤخذ في حالات فقد الشهية، فهي مطيب ومتبل.

- تؤخذ مع الزنجبيل والحبهان لإزالة التخمة.

- تولد الشعور بالدفع.

- منبهة ومقوية للقلب ولأعصاب الذوق في الفم واللسان.

- تنقي الصوت .

- لأمراض جهاز التنفس، مسكنة للسعال .

- زيت القرفة مدقق، للجسم، يُعطي الإنسان إحساساً بالهدوء وله مفعول مطهر .

- مقوية للباه (مفيدة من الناحية الجنسية) .

- للأوجاع المفصلية .

* تستعمل : مغلي، منقوع، شراب، مسحوق، مرهم، كمادات .

قـسـر:

وتسمى كذلك لقطين، يقطين، قبان.

نبات حولي، مستطيل الساق متعرش الأوراق متعقبة كبيرة منتصب، زنادها

أجوف، الأزهار كبيرة صفراء.

* الأجزاء المستعملة في الطب العشبي هي البذور الناضجة، الثمرة .

* المواد الفعالة هي وجود مادة قاتلة للديدان في الأمعاء، كاروتين،

فيتامينات C B A .

* الخصائص الطبية :

- تفيد لطرد السوائل من الجسم .

- يفيد الأمعاء والمعدة .

- مفيد للمفص (عصير القرع مسهل بمقدار ملء كوب على الريق) .

- مقوي للقلب .

- مقوي للكليتين .

- يشفي من الروماتيزم .

- يعالج البثور الملتهبة .

- يزيل الأرق .

- يسكن الآلام والالتهابات .

- مفيد في حال حصول التهابات بولية .

- مطهر، ملين، ملطف، مرطب، للوهن والتعب .

- مرهم للحروق .

- نافع للسعال (يقدم مطبوخاً بالخل) .

- تطرد الديدان من الأمعاء، خاصة الدودة الوحيدة، أكل قبضة من البذور المقشرة مع كمية من السكر على الريق . يؤكل بعدها جزرة طازجة أو أي شيء من الحوامض وذلك لمدة أسبوع . ويستحسن تناول كذلك البصل والثوم وبعد ساعة من تناول البذور صباحاً يؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنكليزي مذاباً في كوب ماء فاتر .

- معالجة تضخم البروستات عند كبار السن (نحضر مستحلب بذور القرع كما يلي: نؤخذ حفنة من البذور المقشرة، تُدق ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان ماء لكل ٢٠ غرام من البذور، وبعد عدة دقائق يُحلى بالسكر ويُشرب .

* النيء من ثمار القرع مضر جداً للمعدة، كما يضر بالقولون، يخفف من الشهوة الجنسية .

قراص:

أو قرّصة، أنجره .

نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه حتى ١٠٠ سم، أوراقه مستنة ومتقابلة، بيضوية الشكل رمحية، معطاة بأشكال ويرية رقيقة، إذا مسّها الإنسان سال منها عصارة لاذعة محرقة تؤلم اليد لاحتوائها على حمض الفورميك، بعد تجفيف

النبات تزول هذه الخاصية، يحمل النبات أزهاراً صغيرة خضراء مائلة إلى اصفرار تتجمع بشكل عناقيد تتدلى نحو الأسفل في إبط الورقة تزهر بين شهري حزيران وأيلول، يوجد من النبات نوعان، الأول صغير يصل علوه حتى ٥٠ سم والكبير يصل علوه نحو ١٠٠ سم.

• ينبت القراص في جميع الأماكن.

• الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي الأوراق، الجذور، البذور.

• المواد الفعالة: في القراص أحماض عضوية، أملاح معدنية مثل الحديد، كالسيوم، سيلسيوم، بوتاسيوم، ومن الفيتامينات C A، مواد مخاطية، كلوروفيل وهي مادة مطهرة وفعالة للجروح الملوثة، مواد ساقطة تلهب الجلد، مادة الهستامين، كاروتين، ثاين.

• خصائصها الطبية:

يستفاد من القريضة في الحالات التالية:

- التهابات الجلدية والأكزيما (تغلي ٥٠ غرام من الأوراق الطازجة والمقطعة في لتر ماء لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيتها بدقعة بواسطة قطعة قماش ناعمة نتناول منه ٤ أقداح في اليوم).

- لالتهابات المسالك البولية.

- مضاد لالتهابات المعدة والأمعاء.

- للسكري.

- منشط للجسم.

- منقي للدم.

- مضاد للإسهال.

- منشط للكبد (مغلي الأوراق).

- لمعالجة الدمامل.

- لوقف النزيف .

- يحد من سقوط الشعر (نغلي ٢٠٠ غرام من الأوراق المفرومة في لتر ماء ونصف لتر خل لمدة نصف ساعة، ويُفرك بها جلدة الرأس).

- استعمال البذور لمعالجة الإمساك . ولطرد الديدان (نقع ٢٠ غرام من البذور المطحونة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد التصفية يؤخذ منه مقدار فنجانين قهوة في اليوم).

- لمعالجة فقر الدم (نقع قبضة من الأوراق الطازجة والمقطعة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته وتخليته نتناول منه ثلاثة أقذاح في اليوم قبل الطعام).

- تقلل من زيادة الضغط الدموي المرتفع وتخفف تصلب الشرايين.

فُنْفُنِيَّة:

من أسمائها كذلك، رعي ~~أهل الشام~~ ~~أهل الشام~~، مرعاويلا.

نبته حولية ومعمرة، تنبت برياً على جوانب الطرقات ومجاري المياه والأراضي المهملة.

* الأجزاء المستعملة، هي الرؤوس المزهرة.

* العناصر الفعالة، مادة ايكينوسين.

* استعمالها، منقوع، مسحوق، ليخات، كمادات، دهون.

* فوائدها طبيياً:

- تعالج الضعف العضلي.

- مقوي عام.

- منبهة للجبهة العصبية المركزية.

- تعالج شلل الأطراف.

- للضعف العصبي البصري .

* محاذير خلال استعمالها: هي في عدم زيادة كمية الجرعة المطلوبة والمحددة للعلاج، خوفاً من أن تؤدي إلى التشنج والأذى.

قنب هندي:

حشيشة كيف، ماريجوانا، حشيش.

نبات عشبي حولي ومعمر، بري وزراعي، ينبت في البراري والحقول وفي المناطق الجبلية والأماكن شبه المظلمة.

* يستعمل منه قمم الرؤوس المزهرة.

* العناصر الفعالة هي مواد تعرف باسم قنابينون وقنابينول، كولين، أحماض، زيت أساسي.

* استعمالاته طياً:

- يستعمل كمخدر، مسكن، منوم.

- خافض للضغط.

- مدر للبول.

* يستعمل بمشورة وإشراف الطبيب.

يحذر استعماله لكونه من النباتات الطبية المخدرة والسامة.

كتان (مسليج):

نبته تزرع لأليافها، حيث يُصنع منها أنسجة معروفة، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠سم، ساقها أملس ومبروم، الأوراق غير متقابلة، لها شكل الحريرة، في رأس الساق وفروعه أزهار زرقاء تظهر في أوائل شهر آب بذوراً صغيرة ملساء لونها أحمر فاتح أو أحمر قاتم.

* تزرع في بداية فصل الربيع.

* الجزء المستعمل طيباً، هي البذور بعد نضجها وتجفيفها.

* المواد الفعالة، فيها زيت دهني، مادة هيلامية، مواد مليئة، فيتامين F.

* خصائص الكتان الطبية:

- لبذور الكتان قوة في تحريك الرغبة الجنسية.

- إذا دق دقاً خفيفاً وطبخ بالماء مع الكزاث وتبخرت ببخاره المرأة من قبل يُشفى رحمها.

- بذور الكتان مليئة للمعدة.

- مفيد لالتهابات المعدة (استعمال لبخات البذور الساخنة ضمن قطعة قماش على المعدة).

- التهاب الغدة النكفية (أبو كعب) نفس الوصفة السابقة.

- أورام الغدد اللمفاوية (نفس الوصفة السابقة).

- الدمامل والقروح الصلبة (نفس الوصفة السابقة).

- أمراض الجلد (نفس الوصفة السابقة).

- لمعالجة الحروق (استعمال مرهم زيت الكتان - مزج زيت الكتان مع ماء الكلس أو مع زلال البيض ويدهن به الحرق بريشة ناعمة).

- آلام السعال الجاف والأمراض الصدرية والتهاب القصبة الهوائية الحاد.

- الإمساك الناتج عن التشنجات حيث يكون البراز قطعاً صغيرة.

- لمعالجة آلام القرحة المعدية والمعوية.

- لمعالجة نوبات المفص الناتج عن وجود حصي في المرارة أو في الكلى.

- آلام التهاب الجهاز البولي (كلية، مثانة، بروسثات...) يُشرب مقدار

فنجان من مغلي بذور الكتان في اليوم بجرعات صغيرة ويُحضّر المغلي من ملعقة

كبيرة من البذور في ربع لتر ماء يُغلى لمدة ٣ دقائق ثم يُترك لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إليه مسحوق بلر الكتان.

- خافض للكوليسترول في الدم.

• يستعمل، مغلي، منقوع، مجروش، مسحوق، زيت، كمادات.

كزبرة، كُسْبَرَة، تَقْدَه:

نبتة سنوية، ذكرها قدامى الأطباء العرب ومنهم، ابن البيطار، الرازي، وابن سينا الذي قال فيها:

«في الكزبرة قبض وتخير، وعصارته مع اللبن تسكن الصداع والدوار، الإكثار منه يخلط الذهن، ينوم ويمنع الرعاف، المضغضة بعصارته يمنع من القلاع في الفم. يخفف من نفث الدم لدى المرأة، يقوي المعدة ويمنع القيء، غير مستحب الإكثار منه».



• في الطب الحديث:

تعتبر الكزبرة نبتة عطرية مقوية، هاضمة، قابضة ومطية:

- طاردة للرياح، وأكلها يمنع تكوين الغازات المعوية.

- تعالج التشنج والصداع وآلام الرأس.

- تنفع من ضغط الدم.

- تفيد في حالة تصلب الشرايين.

- مقوية للباه.

- تنفع بثور الفم، إذا دُقَّت ناعمة وُخِلطت بالورد المدقوق.

- إذا مزجت مع السماق والمخل تمسك المعدة.

- تساعد على النوم.

- إذا أكلت مع الرمان تقوي المعدة.

- تزيل التشنج من الفم عن طريق التضمض بعصيرها.

- تنفع الصدر والرئة.

- تنفع عسر الهضم.

كرات:

يعرف كذلك باسم كراث، كراس، براصية، أبو شوشة.

نبته من فصيلة البصليات، أوراقها مستطيلة بشكل نصل، يصل علو سمراتها الزهري حتى ٥٠ سم، أزهارها محمرة اللون.

وصف الكرات كل من الأطباء العرب القدامى، الرازي، ابن سينا، ابن البيطار، وهو ثلاثة أنواع:



- الأول شامي، وهو رديء جداً.

- الثاني نبطي، وهو أشبه بحرافة من الأعشاب فيه مادة قابضة، يدخل في العلاجات.

- الثالث بري، وهو أردأ من الأول، وهو أشبه بالدواء، رديء للمعدة.

وصف الكرات بأنه يسبب الصداع، يجلب أحلاماً رديئة، يفسد اللثة والأسنان وخصوصاً الشامي منه، وإذا تناوله الإنسان بكثرة يحدث ظلمة في العين، يحدث الغازات، بطني، الهضم، يضر بالمثانة والكلية.

● المواد الفعالة في الكرات هي: فيتامين C B A ■ ومن المعادن: حديد، كلسيوم، فوسفور، مغنيزيوم، بوتاسيوم، كبريت، منغنيز، كبريت، سيلكون، سكريات.

● خصائصه الطبية:

وصف الكرات في الطب الحديث بأنه منشط ومرمم حيوي، الجذور منه أفيد من الأوراق، في الأوراق عناصر مضرّة للأمعاء.

- يفيد في حالة فقر الدم.
- الروماتيزم.
- طارد للفضلات من المعدة بسبب غناه بمواد لزجة.
- مقبل للطعام.
- محرك للباه، جذوره تزيد المني لدى الرجل.
- يفيد المصابين بالربو والسعال، يستعمل مع ماء الشعير.
- يلين الشرايين المتصلبة.
- يقوي الأعصاب.
- يوصف خارجياً لمعالجة الدمايل والخراجات، إذا خلط مع الخل.
- التهاب الحلق والبلعوم (غرغرة بمغلي الكرات).
- لمعالجة بثور الوجه واحمراره (يمزج عصير الكرات بالحليب ويدهن به الوجه).
- يفيد لمن يرغب بالتحافة، يطبخ مع البطاطا.
- لمقاومة الرشع والسعال، يتناول حساء الكرات.
- يستعمل مغلي الأوراق مطهراً ومعقماً للجروح ويسرع في شفائها، وإزالة لدغ الحشرات.
- تؤخذ جذور الكرات مع الحليب لمكافحة الدود.
- * يستعمل طازج، مغلي، منقوع، مستحضر، مسلق، مطبوخ، كمادات.

كرفس بري:

توصف النبتة بأنها منتصبية الساق، يصل ارتفاعها من ٣٠ سم حتى ٨٠ سم، جذورها بحجم قبضة اليد ولحمية، الأوراق لامعة لونها أخضر غامق ريشية مفرطة، منشارية مسنة ومجتمحة، الأزهار صغيرة ومشرية خضرة تظهر بين شهري نيسان وآب.

* يوجد الكرفس البري في الأماكن الرطبة، خاصة في المستنقعات المالحة.

* الأجزاء المستعملة طياً هي البذور، الأوراق، الجذور الغضة.

* المواد الفعالة، زيوت طيارة، مواد هلامية، مواد نشوية، مواد مدرة للبول، فوسفور، كلسيوم، بوتاسيوم، وفيتامين C B A.

* من خصائص الكرفس الطبية:

- منقي للدم.

- يمد الجسم بالمعادن والفيتامينات (نغلي ٣٠٠ غرام من الأوراق الطازجة والمقطعة في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، وبعد التصفية والتحلية نتناول ٣ مرات يومياً).

- يحفظ الأغشية المخاطية من الالتهابات.



- منشط للجنس.

- طارد للغازات.

- يعالج الرشح.

- يعالج الالتهابات والتهيز (نسحق بضعة أوراق حتى تصبح كالعجينة ونضعها على الجروح).

- مشو، مرطب، مغذ.

- مفيد للكبد، للكلية، للمثانة.

- يفيد في حال وجود عطل قلبية.

- يفيد في تخفيف العطل العصبية.

- يساعد للتخلص من عسر الهضم.

- للروماتيزم (نسلق النبتة بكاملها ويشرب ماؤها لثلاثة أسابيع متتالية بمعدل نصف كوب يومياً).

- لمعالجة العلل الصدرية وريحانة الصوت (نأخذ ٣٠ غرام من الورق، نغليها في نصف لتر ماء ممزوجاً بالعليب).

- يفيد المعدة الضعيفة.

- للحميات.

- للزلال المزمن (شرب ماء الكرفس).

- سلطة الكرفس مع تفاحة، مفيد جداً.

* يؤذي المرأة الحامل

كرفس (قشم):

نبات عشبي شبيه بالبقدونس، يزرع في الحدائق لفوائده الغذائية والطبية.

* تستعمل النبتة بكاملها.

* يحتوي الكرفس على الفيتامينات التالية E C B A ومن الأملاح المعدنية فيه، صوديوم، بوتاسيوم.

* خصائص الكرفس الطبية:

- يساعد على التفكير.

- يفيد في معالجة المصابين بالزكام والرشح ونزلات البرد.

- تفيد في حالة عسر التنفس.

- للبحّة الصوتية.

- للسعال.

- لنضارة البشرة الجلدية وإزالة الشحوب.

- لأوجاع الحنجرة.

- لآلام الكلى.

- لالتهاب المفاصل الناتج عن تراكم حامض اليوريك في الدم، خاصة في منطقة العنق وعضلات الركبتين والكتفين (يؤخذ الكرفس بمثابة شورباء مع وضع كمادات من الكرفس ممزوجاً بأرز مسحوق على مكان الألم، ويمنع تناول الأطعمة الدسمة ويُفضل الإكثار من تناول الخضار).

- ينفع بلور الكرفس لعداوة أوجاع الكلى والروماتيزم.

- لمعالجة البول السكري.

- فقر الدم.

- الإمساك.

- يعيد للكهل قوة الشباب.

- يُنقي البدن من السموم.

- يزيد الحيض، وإذا داومت المرأة الحامل على أكله تسقط جنينها بسهولة.

مركز تحقيق وتطوير علوم إسلامي

- يفيد عصيره للحمى شراباً.

- يهيج الباء.

* ينصح بعدم تناوله لأصحاب الأمعاء الضعيفة وعسر الهضم.

كراويا (كمون الحقول):

عشبة يصل ارتفاعها من ٣٠ حتى ١٠٠ سم. لها رائحة خاضة مميزة، أوراقها مجنحة تزهر في شهري أيار وحزيران أزهاراً بيضاء ونادراً ما تكون حمراء، البذور صغيرة وسمرء اللون، وهو من الحبوب العطرية.

* تنمو العشبة في المروج الجافة، وحافات الطرق، كما تزرع لبذورها.

* الأجزاء المستعملة طيباً هي البذور الناضجة.

* فيها من المواد الفعالة زيت طيارة.

* فوائدها الطبية:

- مساعدة للهضم.
- طاردة للغازات (تدلك البطن بزيت البذور).
- مسكن للمغص المعوي خاصة لدى الأطفال (يملا كيس صغير من القماش بالبذور ويُسخن ويوضع فوق البطن ويشد برباط).
- يسكن آلام أسفل البطن (الرحم، المبيض . . .) يدلك أسفل البطن بزيت البذور.
- إدرار الحليب للمرأة المرضعة (تقدم البذور كحساء).
- آلام الروماتيزم (تدليك موضع الألم بزيت البذور).
- مدر للبول، مدر للطمث.
- يطرد الديدان من البطن.
- منشط للجسم.
- ضد الالتهابات الكبدية.
- يدخل في مستحضرات التجميل.

* كيف نصنع زيت البذور؟

نأخذ كمية من البذور وضعفها من زيت القطن أو زيت الزيتون، وكمية معادلة لها من النبيذ الأبيض، ثم يُغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية النبيذ.

كاسر الحجر:

يعرف كذلك باسم حب القلب.

نبات عشبي معمر، أوراقه متناوبة، مستديرة ومسننة، لونها أخضر فاتح، ساقه متينة، يصل علوه حتى ٥٠ سم، النبات مغلف بوبر ناعم مبعثر، الأزهار بيضاء موشحة باللون الأصفر في القاعدة، وملطخة بالأحمر في الأعلى، وهي تنمو في قمة الأغصان.

• ينمو في الأماكن الرطبة من السهل حتى الجبل، وعلى أطراف السواقي،
يزهر من نيسان حتى حزيران.

• الجزء المستخدم في الطب العشبي، القسم العلوي من الأغصان مع الأزهار.

• من خصائصه الطبية:

- يفيد في معالجة الرشح.

- يعالج التهابات القصبة الهوائية.

- يفيد في إذابة الحصى في الكلى والمسالك البولية (نقع ٨ ملاعق صغيرة
من النبات المجفف في نصف لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية
والتحلية يؤخذ منه ٣ أقداح في اليوم).

وللمحصول على نتيجة سريعة وأكيدة نستعمل الوصفة التالية: مقدار ملعقة
كبيرة من كل من النباتات التالية: (الكندر الحمر + نعنع + جنجر + شوك الحمار)
نقع المزيج في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد التصفية والتحلية نتناول منه ٤
أقداح يومياً.

كفون، سنوت، كومبين:

نبته سنوية، بقلة قريبة من الشومر، وهي من التوابل، ومن الحبوب العطرية
تنبت برية وتزرع لحبوبها ولاستعمالها كأحد التوابل بإضافة أوراقها إلى السلطات
ولعمل صلصة لبعض الأطعمة.

يصل ارتفاع النبتة حتى ١٥٠ سم، مبرومة الساق ومضلعة، تنفرع أوراقها
إلى فرعين أو ثلاثة ويخرج منها خيوط دقيقة، أزهارها صغيرة صفراء بمجموعات
مغزلية (أكباش)، تنضج حبوبها بين شهري آب وأيلول حسب الوسط البيئي
الزراعي.

• الأجزاء المستعملة من النبتة هي الحبوب بعد نضجها وتجفيفها جيداً
لوقايتها من العفن.

• العناصر الفعالة هي زيت طيار ومواد أخرى.

• فوائدها وخصائصها الطيبة:

- لمعالجة رمد العيون (تغسل العيون بمغلي الحبوب، ٣ غرامات في فنجان ماء).

- لمعالجة أورام الأعضاء التناسلية (كمادات من مغلي الحبوب بزيت الزيتون).

- منخس المعدة والأمعاء.

- تطرد الغازات.

- لتسكين آلام العادة الشهرية عند النساء (شرب فنجان أو اثنين من مغلي الحبوب).



- إدرار الحليب لدى المرضعة.

- للتخلص من الأرق.

- يدخل الكمون في تركيب مستحضرات التجميل.

- يدخل في الأغذية كمطيب ومنبه وتابل.

• محاذير زيادة استعماله يؤدي إلى تهيج الأغشية المخاطية.

• كما لا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعمال الكمون أبداً.

البان:

يعرف كذلك باسم الكندر بالفارسية ويعرفه البعض باسم البستج.

هو صمغ شجرة شائكة، ومنه الأبيض الدبقي، والذهبي المكسر، يوجد في بلاد اليمن.

ذكره داود الأنطاكي في «التذكرة» وابن سينا في «القانون» وقال عنه الرازي بأنه يقطع النسل.

■ من خواصه الطبية:

- حابس للدم.

- يزيل الرائحة الكريهة.

- يخلط مع العسل ويوضع على الداحس فيزيله.

- قشور شجرة اللبان جيدة لمعالجة القروح الناتجة عن الحروق.

- ينشط الذهن، بشرب تقيحه على الريق دون الإكثار منه.

- ينفع من الديزنتاريا.

- إذا خلط مع الخمر أو مع الخل وشرب منه بكثرة يؤدي بمن يفعل ذلك إلى الموت.

ليمون حامض:

شجرة معروفة لدى كافة الناس، تعتبر في طبيعتها الفواكه، أزهارها بيضاء في الداخل موشحة بالأحمر القاتح في الخارج، لها خمس بتلات وخمس سبلات، رائحة الزهرة ذكية، الأوراق متعاقبة معنقة.

■ الأجزاء المستخدمة، الأزهار، الثمرة، قشرة الثمرة الخارجية، البذور، الأوراق.

■ المواد الفعالة في الليمون الحامض هي: غني بالأملاح المعدنية من حديد، فوسفور، بوتاسيوم، سكريات، مواد مخاطية، زيوت أساسية معطرة، زيوت مرّة، ومن الفيتامينات فيه A B C pp.

■ لقد أظهرت التجارب أهمية وقية الليمون الحامض، وقيل فيه بأنه دواء شامل، إن أفضل طريقة لتناول الليمون الحامض هو العصير، خاصة إذا أخذ بين الوجبات ويمكن تحليلته بالعسل.

إن تناول الليمون الحامض بما فيه القشرة واللب والبذور يؤدي خدمة كبيرة لصحة الجسد.

* الخصائص الطبية:

- مضاد للجراثيم، خاصة جراثيم التيفوئيد والدوسنتاريا، وأمراض جرثومية أخرى.
- مضاد للتسمم، يُقطر منه على اللحوم والأسماك لتخفيف ضررها.
- يعالج الكريب، الزكام والتهابات الفم.
- التهاب القصبة الهوائية.
- مقوي للشرايين ومضاد للتصلب الشرياني ومخفض للضغط الشرياني.
- يفيد في حال وجود مرض الدفتيريا.
- النفوس.
- الجدري.
- لآلام النقرس، حيث يعمل الليمون الحامض على إذابة السموم البلورية فيها ويقضي عليها.
- للقضاء على الطفيليات المعوية (نطحن ثمرة من الليمون الحامض مع قشرتها ونقعها في قدح ماء محلى بالمسل لمدة ساعتين وبعد ذلك نتناولها قبل النوم). أو نأخذ بذر الليمون الحامض مطحوناً.
- مقوية للجهاز العصبي.
- مخفضة للحرارة، نضع عصير ثمرة في نصف قدح ماء ونشربه.
- منقية للدم، منشطة للكريات البيضاء في الدم ومفيدة لفقر الدم ويحسن سيولة الدم.
- مدرة للبول، مزيلة لليرقان والحصى البولية.
- منشطة للقلب، بسبب احتواء الليمون على البوتاسيوم والفلوكونوز.
- لتخفيف الوزن دون التعرض لأي نقص في الفيتامينات.

- لآلام العظم.
- لتخفيف الأرق.
- بعلاج آلام الشقيقة، بضع قطرات من الليمون الحامض في الأنف تُخفف من الآلام.
- آلام اللثة، تدلك بالجزء الداخلي من القشرة (اللب) فتقويها.
- لسعة الحشرات، حيث تفرك مكان السعة بقشرة الليمون فيخفف من الحكة.
- لتقوية الكبد، نضيف القليل من قشرة الليمون الحامض إلى السلطة، أو نلجأ إلى الوصفة التالية (ننقع ثمرة ليمون مقطعة مع قشرها في نصف لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والنحلية نتناول ٤ أقذاح في اليوم).



- مفيدة في حالات الضعف العام.
- في حال التهاب الحنجرة والبلعوم عن طريق الغرغرة.
- * لكن حذار من المبالغة في تناول الليمون الحامض، ويجب أن لا تتعدى الكمية أكثر من ١٠ ليمونات يومياً مع مراعاة حالة وظروف ومزاج الشخص المعني، ويفضل البدء بليمونة واحدة يومياً حتى يتكيف الجسم معها، ثم تزداد الكمية لليمونة كل يومين.

ليمون:

- الليمون أنواع عديدة، يختلف باختلاف شكل الليمونة وطعمها، منه ما هو حلو، ومنه ما هو حامض.
- عُرف الليمون قديماً كغذاء ودواء، استعمل في حالات مرضية عديدة، لأن فيه مواد مطهرة قوية.
- إن الإفراط بتناول الليمون يؤدي إلى إصفرار الوجه وانحطاط القوى.
- * الأجزاء المستعملة طياً وغذائياً من الليمون هي الثمرة بكاملها بما فيها القشرة والبذور والأزهار.

• خصائصه الطبية:

- يفيد في حالات الرشح والزكام.
- ينقي الدم.
- يساعد على تكوين العظام، والعضلات.
- يسكن الأعصاب، خاصة إذا جففت الأزهار وتغلى مثل الشاي ومن ثم تشرب ساخنة.

- يفيد في حالات الروماتيزم.

- يفيد في حالات الانفلونزا.

- يخفف من حمى التيفوئيد والكوليرا.

- يطفىء العطش ويفتح الشهية.

- يقاوم السموم، خاصة القلوية وهي أشد مقاومة للسموم.



- الليمون مخثر للدم.

- مطهر للمجاري البولية الملتهبة.

- تقوي الكبد خاصة القشرة الخارجية للثمرة.

- عصير الليمون مع العسل يوقف حرقة المعدة.

- مرقم للأنسجة.

- مجدّد للجلد، مما يجعله غضاً نقياً ويكسبه رونقاً وجمالاً (يمزج بياض

بيضة مخفوقة مع عصير نصف ليمونة، يترك على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر).

• الليمون الحلو يحذر على مرضى السكري تناوله.

• من الليمون:

- جريب فروت أو كريفون أو ليمون الجثة وهو منشط وخافض لضغط الدم

ومهدئ ومصدر للفيتامينات.

- ليمون هندي أو بوملي أو زمبوع أو فراسك، مفيد لأمراض المفاصل وطارده للرياح ومطهر مصدر للفيتامينات.

لسوز:

ويعرف كذلك باسم قمروص، منبع.

اللوز شجرة معروفة ومعمرة، ومنها نوعان، مرّ وحلو.

اللوز المر يحتوي على مادة سامة، وهو يوصف للعلاجات الخارجية، أنمار اللوز مغذية جداً.

* المواد الفعالة، في ثمار اللوز نجد، مواد آزوتية، سليلوز، رماد، سكر، بوتاسيوم، صمغ، مواد دهنية، زيت، زلاليات، كلس، فوسفور، وكذلك من الفيتامينات فيها B A.



• ميزاته وخصائصه الطبية:

- مفيد للحوامل قبل الولادة تحت إشراف الطبيب.

- للمرضعات.

- للسعال، يشرب منقوع مائه.

- لالتهاب المسالك البولية وفتح المجاري البولية.

- للأعضاء التناسلية.

- للعلل الصدرية (مغلي اللوز المقشور بالحليب، ويشرب ساخناً).

- تشقق الشدي وراحة اليد (نأخذ ١٥ غرام من زيت اللوز الحلو + زبدة

الكاكاو ويوضع على نار خفيفة مع استمرار تحريكه وبعد فترة يرفع عن النار ويحفظ للاستعمال، ويدهن به عند اللزوم).

- يفيد لمن يصاب بالوهن العصبي، بسبب غناه بالفوسفور والبوتاسيوم

ولحالات التشنج وللوهن الجسدي والعقلي.

- فقر الدم.
- العثة لدى الرجال.
- لمعالجة نقص الكالسيوم في الجسم.
- مطهر للأمعاء (خاصة القشور) وضد الإمساك والتعفن.
- الحلو منه يدر البول.
- يفيد الكبد، وللکلى ومقصف المعدة.
- محلل للرياح في البطن.
- إذا شرب مع النعناع نفع من نزف الدم.
- ينفع من عسر البول.
- لمعالجة وجود الحصى.
- يعالج به الكلف.
- مفيد لمرض السكري.
- لخفقان القلب.



الكمثرى

- لا يجذ الإكثار من أكله بسبب كثرة المادة الزلالية فيه.
- يدخل في تركيب مستحضرات التجميل.

لسان الحمل:

من أسمائه كذلك: آذان الكبش، آذن الأرنب، آذان الجدي ومنه ثلاثة أنواع: عشبة برية معمرة، يصل ارتفاعها حتى ٥٠ سم، أوراقها تظهر فوق الأرض مباشرة مجموعة بشكل حرة طويلة مخططة طولياً من ■ إلى ٧ خطوط، أزهارها صغيرة سنبلية الشكل، لونها بين الأصفر والأخضر والأبيض، تظهر الأزهار خلال شهري أيار وحزيران.

- تنبت في المروج وعلى حواشي الطرق.

* الأجزاء المستعملة في الطب العشبي هي الأوراق حتى بداية الأزهار .
وأيضاً يمكن استعمال العشبة كلها مع الجذور خلال فترة الأزهار أي خلال شهري أيار وحزيران .

* المواد الفعالة، فيها مواد هلامية .

* منافعها طبيّاً:

- تفيد في الشفاء من التسلّخات الجلدية .

- تشفي من الدوالي .

- تسكن التهاب الأذن البسيط، بثقير نقطتان من عصير الأوراق الغضة في داخل الأذن .

- تسكن آلام الأسنان بمضغها أو التبخيض بعصيرها .

- مفيدة للجروح، بسبب احتوائها على هرمون خاص لمعالجة الجروح وتجلط الدم .

مركز تقيّة كميّة نور عظمى

- لمعالجة لسع الحشرات وذلك بهرس الأوراق الغضة ووضعها على مكان اللسعة .

- مضاد للإسهال .

- مضادة لتجلط الدم .

- لتخفيف من آلام الصدر مثل (السل، السعال الديكي، الربو) بشراب مستحلب النبتة محلّى بالعسل .

- لمعالجة اضطرابات المعدة، بشرب مستحلب النبتة محلّى بالعسل .

- لمعالجة اضطراب الكبد (الوصفة السابقة) .

- التهاب المثانة وحرقان البول .

- لمعالجة التبول الليلي في الفراش .

- لتقوية البنية لدى الأطفال ..

• النوع الأول هو لسان حمل، مطهر، قابض، مدر للبول، مرهم للجروح.

النوع الثاني هو لسان حمل كبير أو آذان الجدي، مطهر، مدر للبول، مرهم للجروح، قاطع للتريف.

النوع الثالث هو لسان حمل سناني أو مصاصة، يفيد لأمراض الكبد، الزحار، مرهم للجروح والقروح ضد الالتهابات الجلدية، مفيد للجهاز التنفسي والسل الرئوي.

اللفت:

من أسمائه شلجم.

نبته شبيهة بالفجل من جهة تركيبها ومحتوياتها الغذائية.

• الأجزاء المستعملة طبياً: الأوراق والشجرة.

• المواد الفعالة، اللفت غني بالمعادن مثل الفوسفور، الكبريت، المغنيزيوم، الزنك، اليود ومن الفيتامينات C B A إضافة إلى السكر.

• فوائد اللفت العلاجية:

- لمن يريد النحافة.

- مقوي، يزيد كريات الدم الحمراء.

- مضاد للجراثيم.

- يعالج الآفات الجلدية، مثل حب الشباب بشرب عصيره.

- الأكزيما.

- للرشح، يطبخ مع الحليب.

- لالتهابات الحنجرة (الغرغرة بمائه).

- لمعالجة الحصى والرمل الكلوي باستعمال البذور.

- لمعالجة التعب العام.

- بزر اللفت يقوي الباه.

* على مريض السكري تجنب أكل اللفت.

* يفضل أكله مطبوخاً خوفاً من إحداث غازات في الأمعاء.

الموز:

الموز ثمر معروف، تنمو شجرته في الأماكن ذات المناخ المعتدل، ثماره لذيذة الطعم.

* الأجزاء المستعملة، الثمار فقط.

* المواد الفعالة، بوتاسيوم، حديد، فوسفور، زنك، صوديوم، من الفيتامينات: E C B A، سكرات، مواد أولية، كاروت، فلو سيد.

يُعتبر الموز من الفواكه الغنية بالأملاح المعدنية خاصة الكالسيوم والبوتاسيوم، ونقص هذه الأملاح من الجسم يحدث دواراً وتعباً في العضلات واضطراباً في دقات القلب، ويُعتبر الموز الدواء الشافي لهذه الآلام، فيه مواد نشوية لا يلائم من يشكو من السمنة، ولا يصلح لمرضى السكري.

* من خصائصه الطبية:

- يوصف الموز للمعاقين، فيزيد نموهم ويقوي جهازهم الهضمي.

- يفيد للذين يزاولون أعمالاً ذهنية.

- يقيد للمصابين بالتهاب العضلات والأعصاب.

- لمن يشكو الضعف والوهن والانحطاط الجسماني.

- يخفف تصلب الشرايين.

- فعال لتمر الأطفال.

- يفيد لمن يشكو من فقر الدم.

- يساهم في نمو الشعر.

- يفيد الموز كل الأعمار، ويُفضل تناوله مع الحليب، حيث يكمل الغذاءان أحدهما الآخر، وإذا أخذ صباحاً مع العمل يفيد العضلات والمصابين بفقر الدم.

الملوخية أو (الملوكية):

نبته سنوية، من الأغذية المفيدة والسهلة الهضم، كانت غذاء الأغنياء ولذلك أطلق عليها اسم (الملوكية).

تُزرع النبتة في الحدائق لفوائدها الغذائية.

* يستعمل من النبتة الأوراق طازجة ومجففة، البذور.

* المواد الفعالة فيها: بروتين، فيتامين C B A، من الأملاح المعدنية فيها حديد، كالسيوم، فوسفور، صوديوم، بوتاسيوم، مغنيزيوم، فيها ألياف سليولوزية لمحاربة الإمساك، كما فيها أحماض مثل حمض النيكوتينيك.

■ تعتبر بذور الملوخية مفيدة للقلب خاصة لعضلة القلب وأمراضه كما فيها مادة تفيد في تلطيف الأغشية المعوية ووقايتها من الالتهاب الذي يسببه الإمساك.

كذلك تفيد الملوخية للعبون تألفها ونضارتها وبريقها.

تقوي الغدد الجنسية والتناسلية.

تخفف التوتر العصبي.

مشهية.

ملفوف، كرنب:

من الخضار المفيدة والمغذية، يُعرف بألوان وأشكال مختلفة، منه الأبيض والليلكي ومنه الأخضر الغامق، ومن أشكاله الصغير الحجم والمتوسط والكبير.

للملفوف فوائد كبيرة، وهو يعتبر ملك الخضار دون منازع.

• الأجزاء المستعملة في الطب، الأوراق خاصة المعرضة للشمس.

• المواد الفعالة، في الملفوف من الفيتامينات A, B, C, D, K, PP ومن المعادن بوتاسيوم كالسيوم، كبريت، فوسفور، حديد، يود، نحاس، زنك، مغنيزيوم، سكريات وبروتين.

• من خصائص الملفوف الطبية:

للملفوف فوائد طبية كبيرة عدا فائدته الغذائية، فهو يقوي الجسم ويكسبه حيوية ونضارة، يوصف لذوي البنية الهزيلة.

فهر علاج لكل من الحالات التالية:

- يعالج حالات الزحار والديزنتاريا (تغطي المعدة كلها بورق الملفوف لمدة ٢٤ ساعة)، وهو ممسك للمعدة إذا أكل مسلوفاً.

- للروماتيزم.

- يفيد الأمعاء، يطهرها وينقيها من الأحماض وبالألياف خاصة إذا أكل مطبوخاً بالزيت والملح.

- يخفف من نسبة كولسترول الدم، ويساعد على معالجة فقر الدم.

- يقي من سرطان الأمعاء.

- يمنع الإصابة بداء الإسقربوط (الحفر) بسبب غناه بفيتامين C.

- يفيد لمن أصيب بقرحة معوية.

- للمدمن على الخمر.

- يساعد على النمو لغناه بالكالسيوم والفيتامينات ويساعد على إعادة بناء الأنسجة في الجسم.

- ينصح بأكله لمن عنده قصور كلوي.

- للقلب، ينقي الدم، وينشط الجسم.

- يحارب السمّة، يساعد على تجميل الجلد.
- يفيد للمصاب بالسكري في الدم وفي البول (كوبان من عصير الملفوف يومياً ويستحسن إضافة عصير البصل إليه).
- يساعد على طرد الماء من أنسجة الجسم، يشرب عصير أوراقه ومغلياً كذلك.
- يفيد في أمراض اللثة.
- الغرغرة بعصيره يفيد في التهابات الحلق.
- يعالج الكدمات والحروق والالتهابات الجلدية على شكل لصقات أو باستعمال عصير أوراقه.
- طارد للديدان من الأمعاء.
- يعالج التهاب المفاصل، خاصة مرق النساء.
- للأكزيما.
- تليّف الكبد.
- للبيحة وانقطاع الصوت (الغرغرة بعصيره ممزوجاً بالعسل).
- ينشط الدماغ والأعصاب.
- مقوي للبصر.
- * إن سلق الملفوف يفقده الكثير من فوائده ويفضل أكله نيئاً.

شمش:

- شجرة معروفة، ثمارها لذيذة الطعم. تزرع في الحدائق والبساتين.
- * الأجزاء المستعملة، الثمار الطازجة والثمار المجففة.
- * المواد الفعالة، نجد في الثمار الطازجة بوتاسيوم، وفي الثمار المجففة كاروتين، كذلك غنية ثمرة الشمش بسكر الفاكهة، أملاح معدنية، عناصر زيتية،

مغنيزيوم، بروم، وفيها الفيتامينات التالية A B C pp، مواد دسمة، نشا، فلور، كبريت.

• فوائدها الطبية:

- مقوية للأعصاب، توصف بشكل خاص لأصحاب المهن الذهنية، ولتقوية الأعصاب.

- مفيدة لفقر الدم.

- تنعم وتلطّف الجلد، تستعمل بشكل قناع.

- سريعة الهضم.

- تجدد الخلايا، مفيد لنمو الأطفال.

- تزيد في مناعة الجسم.

- مليئة للمعدة.

- تساعد على تكوين العظام.

- للسعال والتهاب الحلق.

- مشوي، ملطف، مكن، مطهر.

• على أصحاب المعدة الضعيفة أن لا يكثرُوا من أكله، كذلك على أصحاب العلل الكبدية الإقلال من تناول المشمش.

• يستعمل المشمش، طازج، منقوع، عصير، شراب، مربي، لبخات، كمادات.

• محاذير: تحوي بذور المشمش البرّي مواداً سامة وقاتلة، مضر جداً لأصحاب المعدة الضعيفة ولحالات عسر الهضم.

مريمية:

من أسمائها كذلك، قصعين، قرّيسة، ناعمة مخزنية، عيزقان، شافية.

شجيرة صغيرة كثيفة الأغصان، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠ سم، الأوراق متقابلة، صلبة مجعدة ومعنقة وبيضوية الشكل، أحياناً مستطيلة رمحية مسننة، خشنة في السطح العلوي، فضية اللون في الوجه السفلي، تتجمع الأزهار في قمة الأغصان، وتظهر الأزهار من شهر آذار لغاية تموز، تزرع في الحدائق للزينة.

* توجد هذه النبتة في الأماكن الجبلية والأراضي الكلسية، ومنها عدة أنواع.

* توجد هذه النبتة في الأماكن الجبلية والأراضي الكلسية، ومنها عدة أنواع.

* الأجزاء المستخدمة طبياً، الأوراق والأزهار.

* المواد الفعالة، فيها زيوت طيارة، مواد مرّة، كافور، مواد مخاطية، أحماض عضوية، مواد أخرى...



* الخصائص الطبية:

كافور، مرّة، حامض

- مدرة للبول.

- موقفة للتنزيف، ومفيدة لآلام الحيض.

- منشطة (تنقع ٧٠ غرام من الأوراق في لتر نبيذ مغلي، نترك الخليط لمدة ساعة، وبعد التصفية نتناول منه قدحاً قبل الطعام).

- مليئة للمعدة، ومفيدة لآلام البطن.

- مفيدة للسعال ولبحة الصوت.

- تعالج التهابات القصبة الهوائية والحنجرة، (تنقع ٣٠ غرام من الأوراق المقطعة والمجففة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والتحلية نأخذ مقدار فنجان بعد الطعام).

- تفيد للمصاب بالربو (إعداد الوصفة السابقة).

- لعسر الهضم، وتفيد لحموضة المعدة.

- للإسهال .
- للدوخة .
- لآلام الرأس .
- للقلب، خاصة خفقان القلب .
- للكريب، (الوصفة المذكورة لالتهابات القصبة الهوائية) .
- للسعال الديكي (فنجان كل أربع ساعات، أو باستنشاق بخار الأوراق في ماء مغلي) .
- للإفرازات المهبلية، كما تخفف من حدة الدورة الشهرية .
- لمعالجة الحكة حول الأعضاء التناسلية، الغسيل بالمستحلب .
- طاردة للريح ومزيلة للتخمة، مسككة للمفص .
- مطهرة لالتهابات الفم والحنجرة ولتنظيف الأسنان وتطهيرها، استعمال مسحوق الأوراق المجففة بدل معجون الأسنان .
- تفيد في استرخاء العضلات ومكافحة تجعد الجلد (ليخات بمغلي القصعين مكان التجعد) .
- منقوع الأوراق مع عصير الليمون تفيد في تبييض الأسنان لدى المدخنين .
- طاردة للبعوض من البيت، توضع ورقة من القصعين في ماكينة الفاب وتفتح النوافذ .
- لالتهاب اللثة وخراجها، مضمضة بمغلي الأوراق .
- مطيبة للنفس .
- لمعالجة الالتهابات المفصلية وللرؤوس، تدليك مكان الإصابة بمغلي الأوراق .
- مفيدة للكولسترول، وخفض الدم المرتفع .

مرزقوش:

من أسمائه كذلك، مردكوش، مرزنجوش، بردقوش، سمسق:

نبات عشبي معمر، يصل ارتفاع النبتة حتى ٤٠ سم، ساقها مرتعة الشكل صلبة، الأوراق متقابلة بيضوية صغيرة، يغطي الساق والأوراق وبر حريري، الأزهار صغيرة زهرية اللون تنمو في إبط الورقة بشكل كوكبي، تفوح من النبات رائحة زكية معطرة.

- تنمو في المناطق المعتدلة وفي البراري والأحراج، كما تزرع في الحدائق والبساتين للاستفادة من خصائصها تزه من حزيران حتى آب.
- الأجزاء المستخدمة طبياً، القمم المزهرة مع الأوراق والفصن.
- المواد الفعالة، فيها زيوت طيارة، مواد مرّة، فيتامين C، أملاح معدنية، مواد عفصية، أساس مرّ.

• من خصائصها الطبية:

تفيد لكل من الحالات التالية:

- الاضطرابات الهضمية (مغلي الأوراق).
- تنشيط العصارة المعدية.
- تزيد الشهية للطعام.
- مهدئة للأعصاب وتشنجات المعدة.
- تنشيط المرارة.
- تكافح الإسهال الشديد.
- طاردة للغازات من الأمعاء.
- للنزلات الشعبية.
- تفيد في حالة الربو.

- لمعالجة الزكام (تدليك الأنف بعصير العشب، ٥٠ غرام + ٣٠ غرام من الفازلين).

- عسر الهضم (نقع ٥٠ غرام من الأوراق والأزهار المجففة والمسحوقة في لتر ماء مغلي، لمدة ٢٠ دقيقة وبعد التصفية والتحلية نتناول منه خمسة أقذاح يومياً).

- التهاب المثانة والكلى، نفس الوصفة التي ذكرت لعسر الهضم.

- التهاب الحنجرة (نقع ٣٠ غرام من النبتة المجففة والمقطعة في لتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة، ثم نستعملها غرغرة للفم).

- لتخفيف حالات الشلل.

- مقوي.



نارج:

ويعرف كذلك باسم أبو شجرة شائك الثمار، ينمو

فاكهة من الحمضيات، شجرة شائكة الأوراق دائمة الخضرة، أزهارها بيضاء، رائحتها فواحة عطرية، وتزرع لفوائدها الطبية، ثمارها برتقالية اللون، كروية الشكل، قشورها غليظة مرّة.

• العناصر الفعالة: زيوت عطرية، غنية بالفيتامينات.

• الأجزاء المستعملة، الأزهار، الثمرة.

• استعمالاتها طبياً:

يستخرج من أزهارها ماء يعرف بماء الزهر.

- مضادة للتشنج.

- مقوية (خاصة القشور).

- تفيد في حالة شلل الأطفال.

- روماتيزم القلب.

- تدخل في مستحضرات التجميل والمستحضرات الطبية - خاصة
القشور -.

* تستعمل على عدة أشكال، منقوع، عصير، مربى، مغلي، غرغرة،
لبخات، كمادات.

ناردين:

نبتة عشبية برية، تنبت في المروج الرطبة، وفي الأحراج، وبالقرب من
ضفاف الأنهار والبحيرات، كما تنبت بين الصخور وفي الحقول الجافة والكثيرة
الأحجار.

أوراقها متقابلة طولانية على شكل حربة، مسننة الأطراف، الأزهار
صغيرة بيضاء حمراء، مجموعة على شكل أكباش تتفتح من حيزان حتى
آب، ساقها جوفاء، مع وجود أخاديد على سطحها الخارجي، الجذور قصيرة
وكثيرة وغليظة، لونها أسمر وأسود، لها رائحة معيزة، يصل طول النبتة حتى
١٥٠ سم.

* العناصر الفعالة فيها: زيت طيار، مواد عضوية، مواد قلوية.

* فوائدها طبياً:

- تفيد في معالجة الجروح والفروخ والكسور المزمنة (بشكل كمادات،
مغلي الجذور).

- للحالات العصبية.

- تسكين الصداع.

- إزالة الآلام المعدية والمعدية.

- الاضطرابات النفسية.

- يفيد المرأة الحامل.

- اضطرابات سن اليأس .

- خفقان القلب .

- الرجفة في الأعضاء .

- الصرع، الهستيريا .

نعناع بلدي:

تتعدد أنواع النعناع وتشكل أصنافه، وتختلف قليلاً خصائصه وفوائده والعناصر الفعالة فيه، وأهمه النعناع الأخضر البلدي الذي يُستعمل عادةً على المائدة .

النعناع نبتة عشبية معمرة، جذونها زاحفة كثيرة التفرعات في الأعلى، الأوراق متقابلة، أطرافها مسننة، الأزهار زهرية أو بيضاء تشكل سنابل كثيفة .

من النعناع نوعان، الأول يزرع في الحدائق والمنازل، والثاني بري، يتشابهان بالطعم والرائحة، رائحته قوية مفرحة للمصدر، وهو من النباتات الطبية والضرورية لكل منزل بسبب وجود زيت المنطول فيه، يستخدم منه الأوراق والأزهار .

* خصائصه وفوائده الطبية:

- تتعدد استعمالات النعناع، فهو يوصف للذين لديهم اضطرابات في الكبد، والمرارة .

- يسكن المغص المعوي والمعدي، مقوي للمعدة ويبعث فيها تأثيراً منبهاً يعقبه تسكين وتخدير موضعي .

- يفيد لآلام الحيض جداً خاصة إذا أضيف إليه البابونج .

- طارد للغازات المعوية ومفيد في حالة التخمة .

- مريح للجسم، مهدئ للأعصاب، مبعث للأرق .

- يفيد في حالة الغثيان عند السفر، نقطة واحدة من عصيره استنشاقاً مفيدة ومريحة.

- يستعمل زيت النعناع لعلاج الدوخة والتقيؤ (استعمال ملعقة من زيت النعناع).

- مهضم.

- يفيد في طرد الديدان من الأمعاء، إذا شرب ماءه وداوم الإنسان على أكله خاصة إذا شرب مع الحليب، أو مزج بالعسل والخل.

- الإكثار من أكله يفيد جنسياً ويزيد من المنى.

- يقال إذا (تحمّلتها) المرأة قبل وقت الجماع منع الحبل.

- يسهّل على الحامل عملية الولادة.

- يفيد جداً في حال اضطرابات المرأة.

- يفيد في حالات الزكام والسعال عند الأطفال.

- يزيل التمش.

- ينقي الصدر ويفيد القلب.

• أنواع النعناع:

- نعناع أجعد، مهدىء ومفيد للمغص، زيادة كميته يؤدي إلى التسمم.

- نعناع بري، يفيد للعلل الصدرية، طارد للغازات.

- نعناع طويل الورق، منمش وطارد للغازات ويريح من المغص.

- نعناع فلفلي، حريّف يفيد للمغص وللغازات، وتعب الجسم وللجيوب

الأنفية.

- نعناع القطط، أو عشبة التبرك، مطهر خارجي، مسكن، ينفع لحالات

الشلل، نافع للمعدة.

- نعناع ليموني، أو عطري، مسكن لآلام الصدر، مهدئ معوي.
- نعناع مائي (حبق الماء) طارد للغازات والنفخة، طارد للصفراء، مفيد للمجاري البولية، ضد الإسهال المزمن طارد للديدان.
- نعناع مستدير الورق، (بيرولا) يعالج الالتهابات، طارد للديدان.
- نعناع ياباني، (نعناع الحقول) مخفف لآلم الصداع، طارد للغازات، مرهم، منعش.

فرجس:

- من أسمائه كذلك، مضغ، جباري، جونكيل.
- نبات عشبي بصلي، ينبت في البرية كما يزرع في الحدائق، تزيني وعطري، أزهاره صفراء كما يوجد نوع آخر من النرجس لون أزهاره بيضاء في وسطها زر أصفر ذهبي، أبصاله غير سامة.
- * الأجزاء المستعملة طبيًا: الأزهار والأجزاء المجففة بعد تجفيفها.

* فوائده الطبية:

- ينفع لإزالة أوجاع الرأس، مسكن، مخدر.
- يزيل الكلف.
- يذهب الأورام خاصة بصل النبتة.
- ينفع من الزكام، السعال الديكي، التهاب الأنف، مطهر.
- تبعث أبصاله على القيء.
- مسهل جداً (باستعمال الزهور).
- مضاد للتشنج.
- مفيد لتخفيف الربو.
- ضد الآلام العصبية.

* يحذر من استعمال أبصاله، ففيها مواد سامة جداً، تؤدي إلى حوادث عصبية مميتة.

* يستخلص منه زيت عطري.

نديه:

نبته تظهر أوراقها مباشرة من الأرض بشكل مجموعات، لكل ورقة ساق طويلة مكسوة بشعيرات، تظهر الأوراق في شهر حزيران، مستديرة الشكل مكسوة بخيوط حمراء ينتهي كل منها بكرة صغيرة، وهذه تفرز مادة لزجة تجلب الذباب وبعض الحشرات، تمسك بها وتذيبها أي نهضمها، وهي إذن من أكلة الحشرات.

تزهّر النبتة في شهري تموز وآب على سوي طويلة، أزهارها بشكل أجراس بيضاء بمجموعات عنقودية.



* الأجزاء المستعملة طبيًا من النبتة هي الأوراق.

* استعمالها الطبية:

- لإزالة الثآليل (تعصر الأوراق وينقط فوق الثآليل).
- مسمار اللحم (كالو) تعصر الأوراق وينقط فوق المسمار.
- النمش، تزيل النمش وذلك بغسل الوجه بماء مضاف إليه عصير الأوراق.
- السعال الديكي (نأخذ * غرامات من الأوراق لصنع مستحلب، ويؤخذ منه لعدة مرات يومياً).
- تعالج بحة الصوت (تأخذ عصير الأوراق مع الكحول بأجزاء متساوية، ويؤخذ منها خمس نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم).

نبق:

يعرف كذلك باسم، بش، شوك مقدس.

وهو ثمار شجرة السدر الشائكة، زراعي وبري، ينمو في الجزيرة العربية واليمن والمناطق الهامشية والأراضي الضحلة والمحجرة والمالحة.

* الأجزاء المستعملة منه هي الثمار.

* العناصر الفعالة فيه: حمض السدر، فركتوز، غليكوز، حمض العفص.

* فوائده الطبية:

- ينفع من الإسهال.

- مشه، بطيء الهضم.

- الإدمان على تناوله يضر بالقولون.

- مطهر، مخدر.

- ملين للجلد والمعدة.

- مقو للجسم والمعدة.

* يستعمل طازج، ومنقوع وكمادات ومستحضر سائل.

نُسرين:

من أسمائه كذلك، ورد السياج، ورد بري، جلنسرين، ورد الكلاب.

شجرة يصل طولها حتى أربعة أمتار، وهي مقومة نحو الأسفل، أوراقها بيضوية الشكل، تزهر في شهر حزيران، أثمارها حمراء بحجم حبة الزيتون وتشبه ثمار الزعرور.

* تنبت شجرة النسرين على أطراف الأحراج والسياج.

* المواد الفعالة، فيها فيتامين C، أحماض عضوية، مادة البكتين

المجلفة، مواد مدرة للبول، مواد ملينة.

* الأجزاء الطبية فيها، الأزهار، الأثمار الزاهية اللون، البذور الموجودة

داخل الثمار.

❖ الاستعمال الطبي:

- مفيدة لأصحاب البلغم.

- مدرة للبول.

- مهيئة للمعدة وللأمعاء.

- مفيدة لنقاغة المريض وتنقي الدم.

- للسعال الديكي (مغلي الأثمار).

- لأصحاب البول السكري (مغلي الثمار).

- مسكنة للمغص المعوي (مغلي الثمار).

- التهابات الكلى، مغلي البذور تصنع مقدار ملعقتين من البذور المدقوقة

في ثلاثة فناجين من الماء البارد طيلة الليل، وفي الصباح يُغلى لمدة نصف ساعة ويشرب منه فنجان ثلاث مرات في اليوم.

مراعيين شيك إربروج - بول

- للروماتيزم.

- لآلام النقرس.

- لمعالجة الأوعية الدموية المتصلبة من ازدياد السكر.

- تعالج الأمراض التفرجية.

- أورام الحنجرة.

- تفيد العظام.

- تفيد لنمو الأطفال.

- تعالج فقر الدم.

❖ إذا سحق وذرَّ على الثياب طيبها.

❖ دهن النسرين ينفع لإزالة أوجاع الأرحام لدى السيدات.

نجيل:

من أسمائه كذلك، رزين، نجم، عكرش.

نبات معقد الجذور، تزحف داخل الأرض لمسافات، ويخرج منها فروع كثيرة، تصعد عمودياً، الأوراق ضيقة وطويلة، تخرج منها سنابل - أزهار - دقيقة في شهري حزيران وآب، وهو نبات طبي.

تعتبر النجيل عدوة المزارع بسبب صعوبة التخلص منها.

* تنبت في الحقول والبساتين وتسبب الإزعاج للمزارع.

* الأجزاء المستعملة طبياً: الجذور في شهري أيلول وآذار، تغسل جيداً وتجفف حتى الياس التام، والنبات بكامله.

* المواد الفعالة، مواد هلامية، سابونين، مواد منقية للدم، مواد نشوية، مواد سكرية، فيتامين C.

* فوائدها الطبية:

- معرقة.

- مدرّة للبول.

- منشطة خاصة أيام الصيف (منقوع الجذور البارد) وخاصة بعد العمليات الجراحية.

- لمعالجة الطفح الجلدي المزمن (مغلي الجذور).

- لمعالجة الروماتيزم الشبخوخي والعضلي، ولحالات الصرع.

- التهاب المثانة.

- داء النقرس.

- قابض (باستعمال الأوراق).

- لحالات السعال (الجذامير).

- يوقف نزف الدم .

- مرهم للجروح والقروح .

* يستعمل مغلي ومنقوع ، ولبخات وكمامات .

* محاذير الاستعمال : بسبب وجود حمض هيدروسيانيك في النبات قد يحدث حالات تسُّمٍ وشلل .

الهندباء او (الطرخشقون):

نبات عشبي ، أفضله البري ، يحتوي على سائل أبيض يجف بالهواء ، وهو كثير الأنواع ، يتميز البري منه بساق جوفاء ملتوية كثيرة الأغصان ، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠ سم . الأوراق السفلى مفرطة بعمق وتلتصق مباشرة بالساق بشكل دائري ، أما الأوراق العلوية فتطاولت في شكل مستنن وأصفر من السفلية ، أزهارها متجمعة لونها أزرق ، **والجذور** تنبت الهندباء البرية في الحقول والمراعي والأراضي غير المزروعة ، الشكل . الجذور طويلة تحوي سائلاً أبيضاً يحذر من امتصاصه .

* تنبت الهندباء البرية في الحقول والمراعي والأراضي غير المزروعة ، وعلى حافة الطرقات ، تزهر من الصيف حتى الخريف .

* الأجزاء المستخدمة طبياً ، الجذور ، الأوراق في فصل الربيع ، الأغصان .

* المواد الفعالة : غنية بالكالسيوم ، بوتاسيوم ، فوسفور ، صوديوم ، حديد ، مغنيزيوم ، منغنيز ، نحاس ، مواد سكرية ، نشاء ، بروتين ، ليبيد ، فيتامين C K B ، مواد مرّة .

* خصائصها الطبية :

الجذور ، مرّة الطعم ، مقوية ، منشّطة منقية للدم مساعدة للهضم ، شديدة النفع للحرارة ولكسل الكبد ، الأوراق ، منشّطة مقوية ، مدرة للبول منقية للدم ، توكل نيئة .

- مرّمة للخلايا ، تجدد نشاط الجسم .

- تعالج فقر الدم ومنقية له (تغلي مقدار قبضة من الأوراق الطازجة في نصف لتر حليب لمدة نصف ساعة وبعد تصفيتها نتناول مقدار ثلاثة أكواب يومياً).
- تساعد على الهضم، بإضافة الثوم إلى الهندباء.
- مدرة للبول.
- مليئة للمعدة وللأمعاء.
- طاردة للديدان.
- تفيد في وجود الحصى والرمل في الكلى، تناول الأوراق بكثرة.
- تعالج التهاب المفاصل والروماتيزم.
- إزالة الالتهابات في المجاري البولية.
- تخفيف نسبة السكر في الدم.
- تعالج الإمساك، بتناول ملعقة من متقوع الأزهار قبل الطعام.
- مفرزة لمادة الصفراء يفضل شرب مائها المغلي قبل الطعام.
- خافضة للحمضات.
- معالجة رمد العين (كمادات للعين بمغلي الجذور).
- للربو.

- لاحتقان الكبد، شرب عصير الجذور في فصل الربيع أو مستحلب العشبة في فصول أخرى.

- * ذكرها ابن سينا وقال عنها بأن فيها قوة ترياقية تنفع من السموم.
- * ومن الهندياء نوع يُعرف باسم (هندياء انديف) يزرع في مختلف بقاع العالم وهو مصدر للفيتامينات خاصة B المركبة و E, K, A، يتميز بطعمه المر.

الهليون:

نبات يتميز بساق فرعاء يصل علوها حتى ١٥٠ سم، أزهارها خضراء.

• المواد الفعالة: سكر، زيت، لعاب، حامض عفصي، حامض تانيك، ماء، سليلوز، ومن الفيتامينات C B2 B1.

ومن المعادن: فوسفات، بوتاسيوم، يود، بروم.

• فوائد الهليون الطبية:

- سهل الهضم، لوفرة الفوسفور فيه.
- مدر للبول، ينظف الكلى من الرمل والبحص.
- مفيد لمن يشكو من الكبد واليرقان.
- مفيد للمصابين بالعلل القلبية.
- منظم لإفرازات الكبد.
- مفيد للضعف الجسمي والإجهاد، كما يوصف لفترة النقاهة.
- يفيد للمصابين بفقر الدم.
- ينصح بتناوله لذوي الأعمال الذهنية.

• يجب على من يرغب بتناول الهليون أن لا يتزع عنه القشرة لأنها غنية بالفيتامينات.

• يمنع أكله لمن يشكو من علل في الكلى.

• يجب تجنبه لكل من المصابين بالروماتيزم الحاد والتهاب المثانة والبروستات وأصحاب المزاج العصبي.

• يشير الفريزة الجنسية.

وَرْد:

نبتة تزيينية لها عدة ألوان وأشكال، وهنبات شجيري، يزرع للزينة ولاستعمالاته الطبية، يزرع في الحدائق والبساتين لجمال أزهاره وطيب رائحتها.

تزرع عادة على شكل فسائل خلال فصل الشتاء.

✱ من فوائد الورد وخصائصه الطيبة:

- عروق الورد مفيدة لكثيرة للجنس ويلطف مزاج الناس.
- زهر الورد، يقوي الأعضاء الداخلية، ويبرد حرارة الدماغ.
- شراب الورد، إذا مزج مع الخل وسكب منه على رأس من يشكو الصداع زال عنه، وينفع لإزالة الحصى، ويشفي من قروح المعدة.

✱ يفضل تجنب زيت الورد خلال فترة الحمل.

وفصيلة الورود وأسمائها وتعريفاتها هي:

- ورد جورى، من فوائده أنه مفو للمعدة، طارد للغازات، مفو للأعصاب، ملطف مهدىء مطيب معطر مفيد لارتفاع ضغط الدم.
- ورد شامى، من فوائده، مفو للقلب، طارد للرياح، مفيد في حالات ضغط الدم، مطيب.
- ورد بلدى، كثير البعلا، مفيد في التهاب الكلى والمجاري البولية والتهابات العيون والحلق.



- ورد متدلى، أو مستحي أو باكي، مفو عام مدر للبول، ملطف، منبه.
- ورد نسر، ورد الكلاب وهو عرائشي متسلق، من فوائده أنه ملين وملطف مدر للبول، فيتاميني.
- ورد مسكي أو ورد عطري، ملطف ومنعش.
- ورد فينيقي، أو ورد ساحلي، ملطف منعش مصدر فيتاميني.
- ورد غروى أو دابق، مصدر للفيتامين C، منشط.
- ورد غالى أو ورد فرنسا، مصدر فيتامين، جيد النكهة والطعم، يدخل في مستحضرات التجميل والروائح العطرية.
- ورد عطري، ملطف للجلد، منبه مقو منعش، مصدر فيتامين.

- ورد صيني، ملطف مهدى، طارد للغازات.
- ورد خشن، ملطف مهدى، مصدر للفيتامين.
- ورد ثعري، مصدر للفيتامين C، ملطف منعش مغذ.
- ورد هندي أو ورد بنفشه، متدلي الأغصان، منعش ملطف مقو، مطيب، مصدر فيتامين.
- ورد بساتين، جلنسرين، مصدر للفيتامين، منعش ملطف مشوي.
- ورد سياج، مقو، مدر للبول، ملطف مفيد لالتهاب العين، مصدر فيتامين.

ياسمين:

يوجد من الياسمين عدة أصناف وأشكال، وهي:

- * ياسمين أبيض (تركي) أو أنه ياسمين عادي، نصف متسلق، يزرع في الحدائق والمنتزهات للزينة، غني بالمواد الدهنية العطرية والكحولية والطيارة، يفيد للعلل الصدرية، وآلام الأعصاب والفجوج.
- * ياسمين أبيض (شامي)، متسلق، دائم الخضرة، يزرع للزينة، فيه مواد دهنية وعطرية، يستعمل طبياً لآلام الرأس والسعال وعلاج الفجوج والمفاصل وضد التشنج العضلي.
- * ياسمين أصفر، عرائشي متسلق، يزرع للزينة وللسياج، فيه زيوت طيارة ومواد ملونة، يستعمل مسكن ومطيب.
- * ياسمين فل مكبس، وهو شجيرة عادية ومتسلقة، دائم الخضرة، تستعمل أزهاره وأوراقه وجذوره، يزرع للزينة، يعالج حالات الاحتقان، خافض للحرارة (استعمال الأوراق)، يفيد لتخفيف آلام الرأس (الجذور).
- * ياسمين صسل، نبتة عرائشية متسلقة، دائمة الخضرة تقريباً. تنبت برياً وتزرع في الحدائق والمنتزهات، لاستعمالها محاذير خاصة حيوبها العنيفة اللون، لأنها سامة جداً.

• ياسمين عطري، أبو ريحة، نبتة عرائشية متسلقة دائمة الخضرة، تنبت برياً وتزرع في الحدائق لجمالها، فيها دهون وزيوت عطرية وأحماض ومواد أخرى، يستفاد منها لمعالجة الجروح والآلام العصبية وتدخل في مستحضرات التجميل.

• ياسمين ملوكي، أو بستاني، شجيرة متسلقة دائمة الخضرة، تزرع للزينة ولفوائدها الطبية، يستفاد من أوراقها وأزهارها، يستفاد منها لأوجاع الرأس والسعال والآلام العصبية والأرق، تدخل في مستحضرات التجميل.

• ياسمين أزرق، أو تعرف باسم حبشية أسنان، وهي نبتة عشبية متسلقة، متساقطة الأوراق، تزرع للزينة ولفوائدها الطبية، وهي مضاد حيوي، تفيد في معالجة الجروح والقروح.

• ياسمين كاذب، أو ياسمين زعفراني، شجيرة دائمة الخضرة، تنبت برية وتزرع في الحدائق، خافضة للحرارة ومخفضة للضغط.



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

يانفسون:

ويعرف كذلك باسم ينسون، أنيسون، حبة حلوة.

نبات عشبي حولي، ساقه أسطوانية مضلعة ومنتصبة، مخملية الملمس، يصل ارتفاع النبتة حتى ٦٠ سم، الأوراق مستديرة متشعبة مدببة في الأعلى، الأزهار بيضاء متجمعة بشكل مظلة تعطي أثماراً بنية أو رمادية، تزهر من شهر أيار حتى حزيران.

يعتبر اليانسون من النباتات الطبية بل من أقدمها كما يزرع للزينة ولرائحته العطرة.

• يزرع اليانسون في السهول والحقول والحدائق، تفوح منه رائحة عطرية مميزة.

• الأجزاء المستخدمة: هي البذور.

• المواد الفعالة: زيوت طيارة، زيوت أساسية، نشاء، سكريات، مواد مخاطية، أنيتول، أحماض عضوية.

* من خصائصه الطبية :

- مضاد للتشنجات، ومهدئ.
- مساعد للهضم.
- مدر للبول.
- مفيد لحالات الطمث لدى النساء.
- معرق.
- يسكن الصداع عن طريق الاستنشاق ببخاره بعد الغلي.
- محلل للزكام.
- يزيل الكلف إذا دُق ناعماً ووضع عليه على شكل عجينة رخوة.
- يخفف الاضطرابات المعوية التي من أصل عصبي (تنفع ٣٠ غرام من البذور في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد التصفية والتحلية يؤخذ منه مقدار قدح بعد الطعام).
- يُريح من الانتفاخ والغازات (نعد الوصفة السابقة).
- المغص (تنفع قيمة ٣٠ غرام من البذور في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم نصفها ونضيف إليها نصف وزنه سكر ثم نخلي المزيج على نار خفيفة حتى يصبح لزجاً ويعطى للأطفال مقدار أربع ملاعق صغيرة في اليوم).
- مدر للحليب.
- ضد السعال وضد أزمات الربو.

ملحق

لصور بعض الأعشاب والنباتات

مركز تحقيق وتطوير علوم إيسوي



مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی



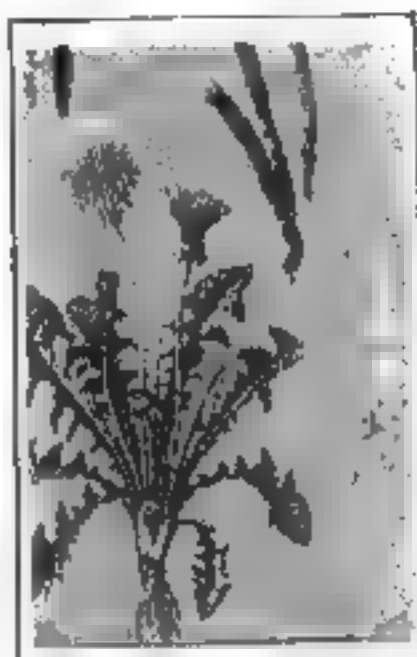
الفنتين



أبرة الراعي



إكليل الجبل



استنان الأسد



الخبيطة



أس



بقلا بيضاء



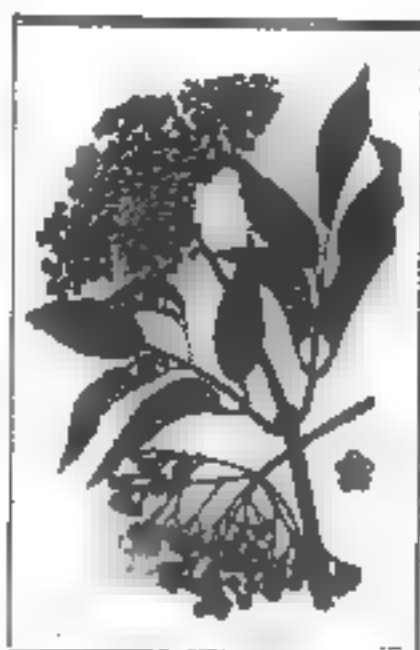
بقلة الماء



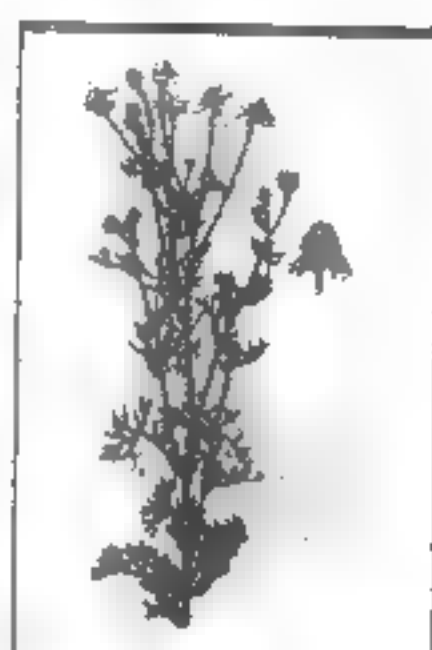
أرطاحون



بنفسج



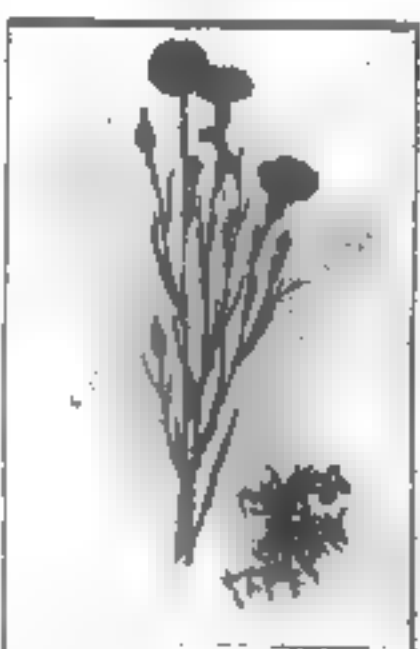
بيلسان



بابونج



ثوم الديبة



ترنشاه



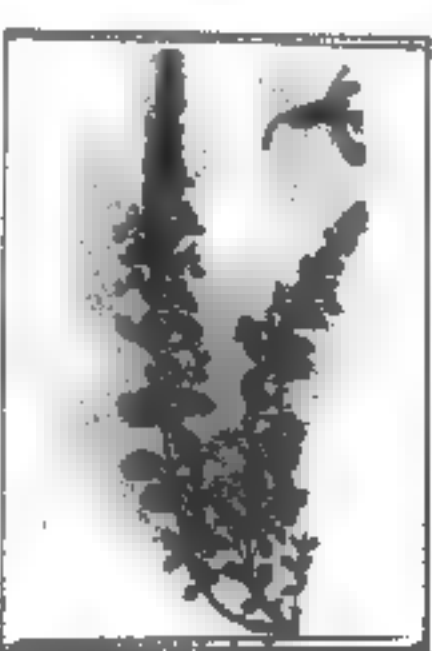
بنفسج



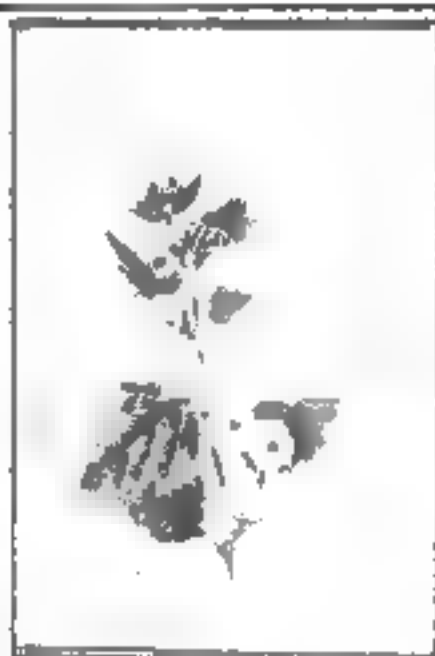
بالون



بزرگه قوراق



بزرگه قوراق



خطمي



حشيشة للزجاج



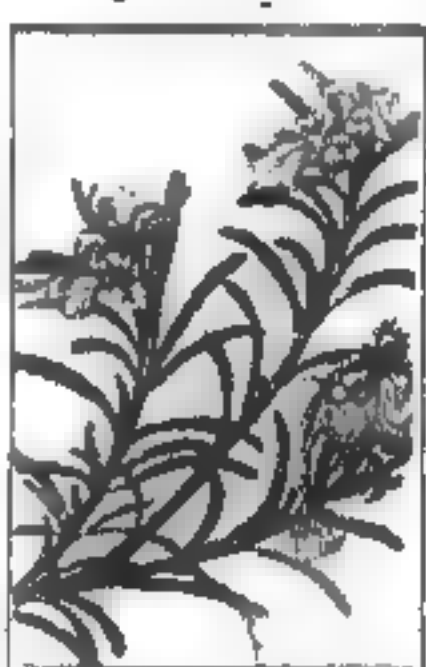
حشيشة السعال



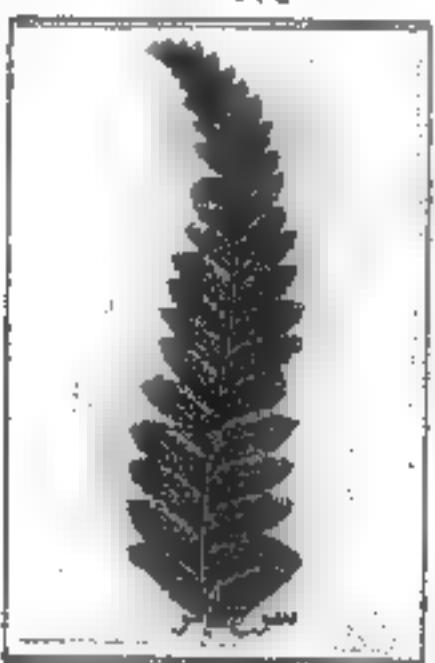
رجل الاسد



رعي الحمام



حصا البان



سرخس



رنيق



شقيق



شوك الحمار



صبيتر للخليل



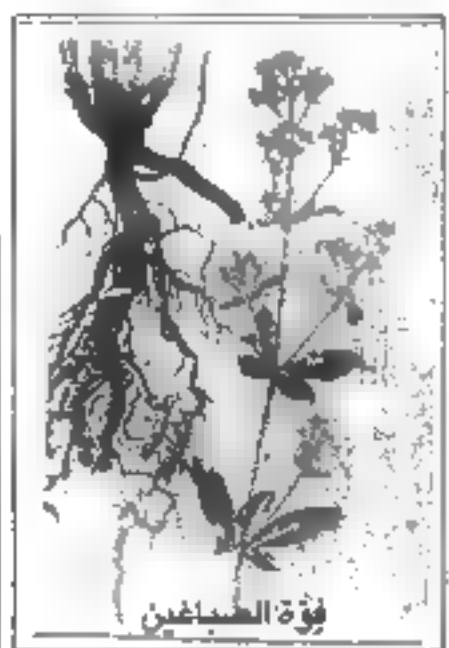
عرعر



عشبة البوار



شعاع



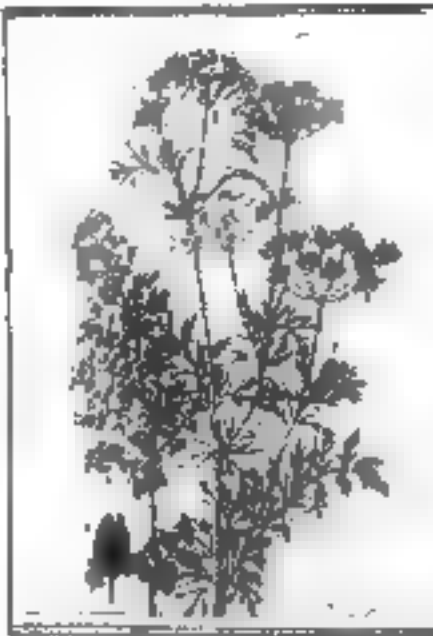
فوة الصباغين



غرق سوس



ملك الناعي



كرلوييا



قنطريون



قصعين



لسان الثور



لسان الحمل



لسان الثمار

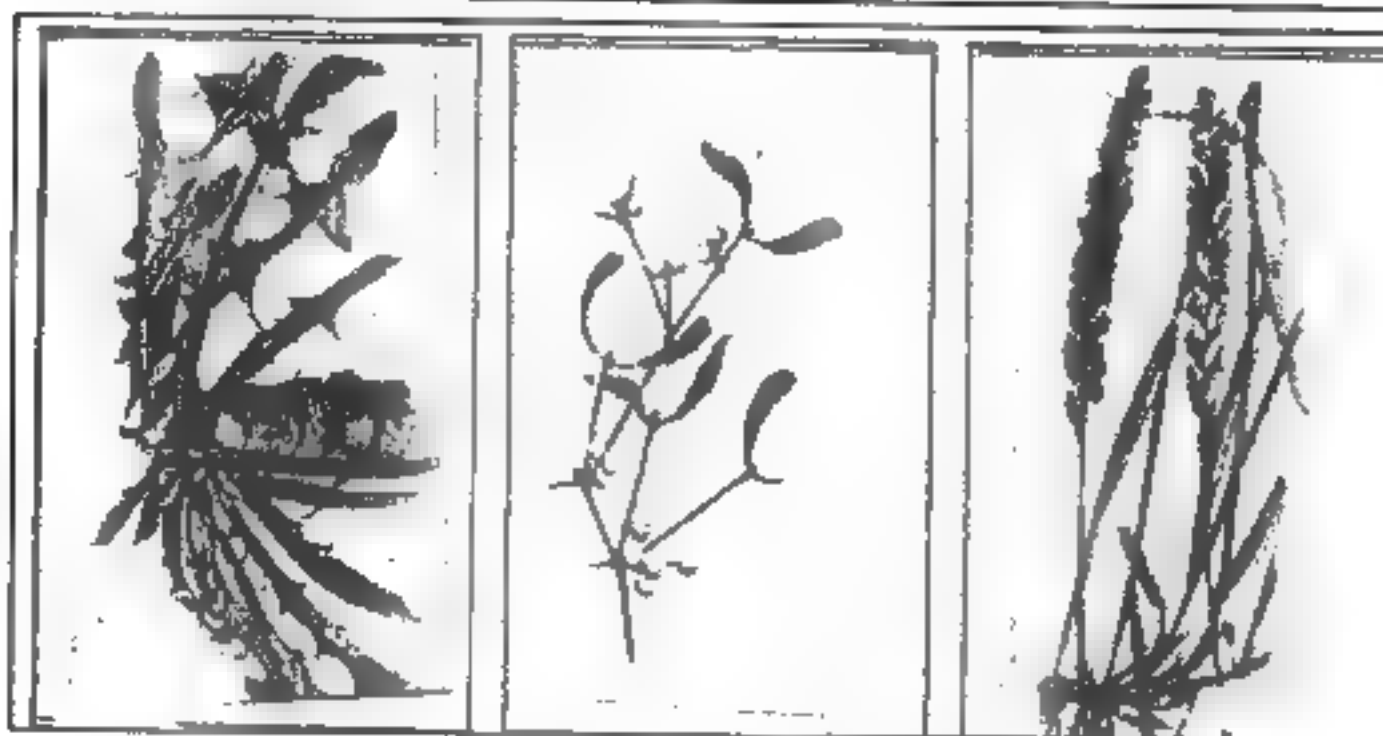


نسرين، ورد السياج



نعية





هندباء

هندل

تجيل



مرزقہ شریف پور سید

الأعشاب، النباتات غذاء ودواء

- كيفية تحضير الأعشاب، كيف نصنع الدواء.
- أسماء النباتات ومرادفاتها.
- نباتات تعمل كعناصر وقائية.
- إحذر ما يلي.
- نباتات طبية.
- أعشاب المطبخ.
- أطعمة ذات مصدر حيواني.
- مسهلات شائعة الاستعمال.
- فوائد الصلصال.
- نباتات سامة.

مركز تقيت كاتيجوري علوم إسلامي



مرکز تحقیقات کامپیوتر و علوم اسلامی

كيف نحضّر الدواء من الأعشاب:

لصنع أو تحضير دواء من الأعشاب أو النباتات الطبية، لاستعماله والعلاج به، لذلك عدّة طرق، بعضها سهل التحضير وبعضها الآخر بحاجة إلى فترة زمنية لإعداده، وهذه هي طرق الاستعمال أو الإعداد:

- عصير الأعشاب والنباتات الطبية:

تجمع النباتات أو الأعشاب المراد استخلاص العصير منها على أن تكون طازجة وغير جافة، تقرم في ماكينة أو تلىق في جرن صغير، ثم يُصفى منها العصير، بوضعها في قطعة من الشاش الأبيض النظيف، ويُحفظ العصير في زجاجة نظيفة، وتغلى فتحتهما بإحكام، ويمكن حفظها في البراد لمدة أسبوع دون أن تصاب بفساد.

- شراب الأعشاب أو النباتات الطبية:

يصنع من طبخ العصير المستخرج كما مرّ أعلاه، بإضافة السكر أو العسل لتحليته وذلك على نار هادئة.

- عسل الأعشاب أو النباتات:

يُغلى العصير المستخرج بضعف كميته من عسل النحل لبضع دقائق، ونزيل الزبد الذي يتجمّع فوقه أي الرغوة، ثم يوضع في زجاجات نظيفة، ويستعمل هذا العسل عادة للآلام الصدرية.

- الصبغة:

حيث ترد كلمة صبغة، تعني دائماً، دواء محلول في كحول نقي، أو في

مشروب روحي لا تقل نسبة الكحول فيه عن ٣٠٪، وتكون عملية التحضير على الشكل التالي:

تُقطع الكمية المطلوبة من النبتة أو العشبة، توضع في زجاجة، وتضاف إليها الكمية المناسبة من الكحول، ثم تسد الزجاجة جيداً، وتترك في مكان لا تقل درجة حرارته عن ١٥ مئوية لمدة ثلاثة أسابيع، على أن تخض الزجاجة يومياً ولعدة مرات، وبعد مرور المدة المطلوبة، تُصفى محتويات الزجاجة بقطعة من الشاش الأبيض النظيف وتعصر جيداً لاستخراج السائل، وتحفظ الصبغة بمفعولها لمدة ثلاث سنوات، وتستخدم عند الحاجة بالتنقيط على كمية من الماء أو على قطعة سكر صغيرة.

- زيت العشبة أو النبتة الطبية:

تصنع بنفس الطريقة التي تصنع بها الصبغات، غير أننا نستعمل من الكحول بزيت زيتون أو زيت نباتي آخر، وتزيد مدة النقع إلى أربعة أسابيع بدلاً من ثلاثة أسابيع، ويوضع الخليط في زجاجة زجاجية ويمكن أن نحفظها بعد عصرها ونصفيتها لمدة سنة واحدة فقط.

- مرهم الأعشاب:

نحضر المرهم بغلي العصير المستخرج من العشبة أو النبتة، ونضيف إليه مادة مُلينة ويُفضل أن تكون من مصدر نباتي مثل: زيت زيتون أو زيت كاكاو، زيت اللوز أو من مصدر حيواني مثل إلبه خروف، أو زبدة الحليب غير المملحة، وجميع أنواع المراهم أو الكريمات، تحمي الجلد وتحافظ على ليونته، ومن أنواع المراهم منها ما يكون مغذياً بمنح البشرة فيتامينات ومنها المعطري والملمن بمنح البشرة نضارة.

- مسحوق الأعشاب والنباتات الطبية:

يصنع من سحق النبتة أو العشبة الجافة طبعاً، حتى تنعم تماماً، ويؤخذ هذا المسحوق مع العسل أو الماء أو الحليب أو عصير الفواكه.

- النقع:

توضع كمية محدّدة سلفاً من النبتة الجافّة أو العشبة في كمية من الماء البارد لمدة محدّدة (ست ساعات تقريباً) ثم تصفّى وتُشرب بالمقدار المحدّد.

- المستحلب:

معناه غلي الماء ثم رفعه عن النار ووضع كمية من العشبة فيه، وتغطيته لبعض الوقت ثم تصفيته واستعماله.

- الغلي:

تستعمل هذه الطريقة عادةً للجذور أو اللحاء أو القشور، حيث تُوضع الكمية المطلوبة من النبتة أو العشبة في الماء البارد، ثم يُسخّن على نار إلى درجة الغليان، حسب المدة المطلوبة، وبعد انتهاء عملية الغلي، يترك حتى يبرد ثم يُصفّى ويؤخذ.

**- حمامات الأعشاب والنباتات الطبية**

تُعدها على الشكل التالي: بأن نضيف (مقلي أو مستحلب أو منقوع) العشبة أو النبتة إلى ماء الحمام، وهذه تستعمل عادة في الحالات التالية:
الضعف العام، التهيج العصبي، مرض لين العظام، الأمراض الجلدية، الروماتيزم المزمن.

- الكمادات:

تُغطّس منشفة أو قطعة قماش في مستحلب العشبة أو النبتة الساخن، ثم نرفعها ونلقّوها حول الجزء المراد معالجته ومن فوقها قطعة من نسيج صوفي تغطيها تماماً.

- الليخات:

ليخات باردة أو ساخنة، توضع كمية من النبتة أو العشبة المراد العلاج بها

في ماء بارد لمدة نصف ساعة، ثم يُزال عنه الماء وتُفرد العشبة أو النبتة فوق شاش رفيع وناعم وتوضع فوق العضو المراد معالجته.

أما اللبخة الساخنة، فتتم بأن نضع الكمية بعد رفعها من الماء البارد فوق منخل رفيع، ووضع المنخل فوق إناء فيه ماء يغلي، وبعدها تسخن نضعها على العضو المرغوب معالجته.

- التبخير:

نستفيد من البخار المتصاعد من الأزهار أو الأوراق في معالجة آلام الحلق، الزكام، اللوزتين، بحة الصوت، التهاب الحنجرة، البواسير، أمراض الحوض عند النساء.

ملاحظة: ينصح بعدم استعمال آنية من الألمنيوم أو التيفال خلال كافة الاستعمالات، يفضل عدم استعمال السكر الأبيض إذا أمكن واستبداله بالعسل أو بسكر النبات.

كلية الطب - جامعة القاهرة

أسماء النباتات ومرادفاتها

وردت في الكتاب أسماء لنباتات وأعشاب بأسماء عديدة، منها عربية التسمية أو شرقية أو غربية اللفظ، وتسهيلاً للقارئ، نورد جدولاً بأسماء النباتات مع الأسماء المرادفة لها والمعروفة بها في مناطق أو أقطار أخرى.

الاسم الأكثر	أسماء أخرى
زهرة الراعي	مغنوق، جبرائيم.
بهل	-
إترج	تفاح المعجم، كباد، طرخ، تفاح ماهي، قرص في المغرب.
إجامس	إنجامس، كمتري، يرموطا
أخيلية	أم الف، زرقاء، حشيشة الجرح، حشيشة النجارين، حزنبل.
أسنان الأسد	طرخشقون، هندباء برية.
أرز	شبل، جلتيك.
أرضي شوكي	خرشوف، أنفينار.
أرقطيون	ملفوف حمار، أنن العملاق، بردان.
أرطاسيا	عبيثران، بعيثران، حبق الراعي.
أسي	حمبلاس، مرسين.
أفسنتين	شجرة مريم، شيع رومي، بمسية، أيسنت.
أفوكادو	إجامس المحامي، زبدية، كمتري التمساح.
أقحوان	زبدية، قهيوان، كركاش، أذريون، أراولة، شجرة مريم.
إكليل الجبل	حصا البان، حشيشة العرب، إكليل النفساء، عزيير، روز ماري.

أثوة	سَوَّاح، مقر.
أكلي بنيا	-
إثناس	-
أناب الثور	أناب العجل، تم السمكة، تيسم.
إهليلج	أرجونا، عرجونة.
بادنجان	مقذ، أنب، حيصل.
بابونج	زهر الذهب.
بلح	-
بان	-
بقدونس	بطراسليون، حقائق.
بصل	-
بطاطا	بطاطون، بطاطون، بطاطون.
بلان	كزبرة الثعلب، عشبة مكانس.
بلوط	سنديان.
بدورة	طعاطم.
بنفسج	-
بندق	ايلاموس (بالسريانية).
بيلسان	خمان أسود، خابور.
تقاح	-
تمر	-
تين	-
ثوم	-

-	ثوم الديبة
كيس الراعي.	جراب الراعي
ايهان، روكا (بالفرنسية) بزره يعرف باسم كناه.	جرجير
-	جزر
مسك الجبن، عشيشة الريح، قحلم، بلوط الأرض، طوقريون.	جفدة
-	جوز
البسباسة، جاركون، جوز بوا.	جوزة الطيب
حبة سوداء، بشمه، شونيز، كمون هندي، كمون أسود.	حبة البركة
فودنج، صعتر، لانس، بقلة القدس، قلبه في المصر.	حبوق
رجل النهر، طوق كرم.	عشيشة السعال
عشيشة الرمل، أذان الغار، حيقية.	عشيشة الزجاج
-	خلبة
حماطس.	حنيطس
زهر الحنة، تمر حنة.	حناء
خبيزة، خبازي، عشيشة الجبن.	خباز
خطمي، ورد الحصان.	ختمية
-	خردل
لاوند، لافند.	خزامى
-	خمس
برقوق، الشقيق، زغليل.	خشخاش
-	خل

سرخس ذكر، شُرْب، مشط الفول، كثير الأرجل، سوسن الغابة.

-

هدال.

-

-

دليوت.

قراسيون القلب، بقلة أمهات.

لوف السباع، كمالية العروج.

عشية السحرة.

زهرة يعرف باسم جُلُنار (اللفة فارسية).

-

افشيكال (في الجزائر).

عرن، جدار (في الجزائر).

ترنشا.

مجلس عرفي.

حشيشة القدس، هيزوف.

-

اسفاناخ.

فيجن.

-

جعد.

شيرج، جلجلان، كتجد (بالفارسية).

خنشار

خيار

دبق

دراق

ذرة

ذنب الفرس

ذنب الأسد

رجل الأسد

رعي الحمام

رمان

زبيب

زنجبيل

زعرد

زهرة زرقا

زنيق

زوغا

زيتون

سبانخ

سذاب

سفرجل

سعد

سوسن

شبت	سذاب البر، دينارية، شود.
شقاقى النعمان	زهرة النعمان، زهر النساء، زهر الرياح.
شمام	بطيخ أصفر.
شمندر	شوندز، بنجر، حرطلة.
شومر	شعر، شمار، رازمانج، سبباس (في المغرب).
شوك الحمار	حوشف بري، خس الكلب، عكوب.
صبير	رقاع، تين هندي، تين شوكي.
صعتر	-
صعتر بري	-
صعتر الخليل	-
صنوبر بري	-
طيون	طباق مزأف، شوكي، سوس.
عاقر قرحا	عرد القرح، تاغنست، تيفنطست.
عباد الشمس	دوار الشمس، حشيشة المغرب، طرنشول.
مجرم	خلنج.
عرق سوس	شلش حلاوة، رب سوس.
هرعر	-
عرف الديك	قطيفة، سالف عروم، ذنب الثعلب.
عشبة البواسير	-
عسفر	قرطم، شوران، بهرمان، زردق، شجرة الشيوخ.
عصا الراعي	بطباط، طرنة، قفل الماء.
عناب	

عُليق	توت الأرض، توت شوكتي، توت السياج، توت الزروب
فاصوليا	فاذوليا، لوبيا.
فجل	-
فرفحين	فرفخ، بقلة حمقاء، رجله.
فريز	فراوله، توت الأرض، شيك.
فلقل	-
فوة الصبّاغين	عشبة ثؤلل، بقلة خطاطيف.
فول	-
فول صويا	-
فُرّاص	فُرّيص، انجرة، نبات النار، محرقة.
فرص مئة	شويكة ابراهيم، شويكة يهودية.
قرفة	دار سينكي، القرفة الطيبة، قرفة سيلانية.
قرفة العين	جرجير الماء، كرنوش.
قريح	دباء، بلطين، لطين.
قطع وصل	ذنب الفرس، كنبات الحقول، أمسوخ، شياله.
قنطريون	صرارة الحنش (في الجزائر)، ترنشاها.
قنب	قنبز الحشيشة.
قنب هندي	ماريجوانا، حشيشة كيف.
قنفذية	رعي إيل، شوك كروي، مرعويلا.
كاسر الحجر	حب القلب.
كثّان	مسلج، بيعول (بزر الكتان).
كرّات	كراس، براصية، أبو شوشة.

كراويا	كمون الحقول.
كُرْفَس	بقدرنس فرنجي، قنم.
كُرْفَس بري	-
كزبرة	تقنة.
كمون	سنوث، كومبين.
لبان	بستج، كندر (بالفارسية).
لسان الحمل	ذنب الثعلب، ذنب الفأر، أذان الجدي، لسان الكلب، مصاصه (في المغرب)، ورق صابون.
لسان الثور	حمص، أنشوزة، ذنب القط، حشراقة.
لفت	شليم.
لوز	منبج، قملو من.
ليمون	-
ليمون حامض	-
مريمية	قصعين، قوبسة، ناعمة مخزنية، عيذاقان، شافية.
مردقوش	مردقوش، مرزنجوش، سمسق، برقدوس.
مشمش	-
ملغوف	كرنب، لهانة (في اليمن).
ملوخية	ملوكية.
موز	-
ميليسيا	ترنجان
نارنج	أبو صغير، نفاش، زفير.
نبق	-

عكرش، رزين، نجم، طقطيق، طرطير، غولان (في المغرب).

نجيل

-

ندية

مضعف، جباوي، جوتكيل.

نرجس

ورد سياج، ورد بري، جلنسرين، ورد كلاب.

نسرين

-

نعناع

-

ناردين

-

هليون

طرخشقون.

هندباء

-

ورد

-

ياسمين



انيسون، حبة حلوة.

يانسون

کتابخانه ملی و اسنادی جمهوری اسلامی ایران

نباتات تعمل كعناصر وقائية أو مصادر للطاقة:

هناك العديد من الخضار والبقول التي تعمل كعناصر وقائية أو كمصدر للطاقة، ويجب أكلها نيئة وطازجة، للإفادة من عناصرها الحيّة، ومنها:

* الجزر: يساعد على تكوين الدم، وتسييل مادة الصفراء.

* الثوم: غني بمادة الكبريت، ضروري للكبد.

* البصل: غني بالأملاح المعدنية، يساعد على التخلص من السكري.

* الفجل: فعال في تحرير الكبد من السموم وفي معالجة اليرقان.

* الكرفس: يساعد على تطهير الكبد أو الشفاء من اليرقان.

* الكرات: غني بالأملاح المعدنية، يساعد على تجديد خلايا الكبد.

* الهندباء: يساعد على تنهيط مادة الصفراء.

* الهليون: يُخفّف من حِدّة الالتهابات، يساعد على تنقية الكبد، غني بمادة المغنيزيوم.

* الأرضي شوكة: يقوي الغشاء المخاطي الذي يغلف الكبد، ويكافح السموم الطارئة على الجسد.

* سن الأسد: منشط لكافة وظائف الكبد، يضاعف إنتاج مادة الصفراء، يساعد على التخلص من الكولسترول وأوساخ الدم، فعال ضد حصي المرارة.

* ورق الزيتون.

* البرتقال من شأنه أن يبطل فاعلية البنسلين العلاجية.

إحذر ما يلي:

- يحذر الأطباء من تناول الألبان لمن يتعاطى المضادات الحيوية، مثل التتراسيكلين، حيث يعيق امتصاص الجسم لكل من الكالسيوم والدواء، ويجب أن لا يجتمع اللبن مع الدواء في المعدة، وكذلك لمن يتناول أدوية للسرطان.

- يُحذَر من تناول الحديد مع التتراسيكلين لمن يعاني من نقص الحديد (أنيميا)، وعلى المريض أن يأخذ دواء، قبل أو بعد تناول مقويات وأغذية الحديد بفترة لا تقل عن ثلاث ساعات.

- لمن يتعاطى أدوية ضد تجلط الدم، عليهم تجنب جمع فيتامين C مع الدواء.

- إن لبعض الأغذية والأطعمة قدرة كبيرة على إحداث تحوير أو تعديل في فعالية الدواء داخل الجسم، مثل البصل المسلوق أو المقلي فإنه يزيد من فعالية أدوية مانعة التجلط، وبالعكس لمأكولات أخرى مثل:

• تناول القنبيط والكرنب واللفت والخس تخفّض من فعالية أدوية مانعة التجلط، وأدوية الاضطرابات المعوية والاكنتاب.

• يُحذَر على مرضى الشدة من تناول التونة حيث يسبب لهم الصداع والهرش.



• تجنب الأطعمة الغنية بـ **فيتامين سي** لمن يتعاطى أدوية التتراسيكلين، حيث يسبب لهم الصداع المؤلم.

• يحذر لمن يتعاطى أدوية ضد الاكنتاب من تناول أغذية مثل الألبان القديمة والأسماك المملحة والمخللة والثقات ولبن الزبادي وأكباد البقر والدواجن والموز والتين المعلب والسجق، لأنها تحتوي على مادة (التيرامين) ممّا يؤدي إلى ضغط دم مرتفع وخطير.

- حذار أن تجمع السمك والبيض في معدتك معاً، فإلّهما إذا اجتماع، يولدا ربح البواسير، ووجع الأضراس، وربما أكثر من ذلك.

- قيل إنّ تناول الماء البارد بعد أكل السمك الطري يورث المتاعب للدورة الدموية.

- إنّ الاغتسال بالماء البارد بعد وجبة السمك الطري يولّد متاعب.

- إنّ النوم بعد الأكل مباشرة يُضرّ بالبصر.

- يجب تجنّب شرب الماء خلال الطعام، لأنّ ذلك يُقلّل من عمل المعدة، وعدم شرب الماء على الريق، أو في الليل، فذلك يضعف حرارة المعدة والكبد.

- لا تشرب الماء المثلّج إذا كانت المعدة والكبد ضعيفين أو الرثة ضعيفة، فذلك يُسبّب وجع المفاصل، والنزلات وانفجار الدم، وإذا لم يحس شارب الماء بالضرر في شبابه فإنّه سيلقاه في شيخوخته.

- إيّاك وشرب الماء بعد الجماع، ولا بعد الحمام، أو عقب الرياضة القوية.

- تجنّب الجماع على الجوع، أو عند التعب، أو بعد الطعام، ولا عقب الحمام.

- قلّل الجماع في فصل الخريف حيث تكثر الأوبئة والأمراض.

- إذا قلّ البول لدى إنسان، عليه أن يتناول بزر اليقطين أو الجلاب، أو لب القثاء والخيار وبزر البطيخ.

- إن حبس البول يورث الأمعاء الغليظة ويجلب الدوار ويسبّب القروح.

- عند توعك البدن، يُفضّل تناول أشربة مثل: ماء العسل، ماء الشعير، شراب الورد، شراب التفاح.

- لا يُفضّل تناول الطعام بعد القيء، إلّا بعد مرور ست ساعات.

- لأصحاب القلب الضعيف، يُنصح بتناول شراب التفاح، تجنّب الماء البارد، تجنّب الأشياء المخيفة، تجنّب الأصوات الشديدة، تجنّب ما يهّم ويغم ويحزن.

- يُنصح بعدم الإكثار من البابونج، لأنّ إكثاره يثير القيء.

- يمنع استعمال الزوفا لدى المرأة خلال الطمث.

- عدم تناول الحامل في الأشهر الأربعة الأولى لأعشاب تحمل زيوتاً طيارة بكمية كبيرة مثل البصل.

- عدم تناول المرضعة لأطعمة شديدة المرارة.
- يفضل غلي أو نقع أو استحلاب العشب أو البثّة في إناء فخاري.
- يجب على الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد، أن لا يتناولوا مضادات حيوية أو أي نوع آخر من الأدوية القوية، ومن المحتمل أن يسبب لهم حالة تسمّم للجسم.
- كلما كثر عدد الصفات المنزلية قلّ احتمال فائدة أي منها.
- كلما كانت الوصفة قذرة أو كريهة كلما قلّ احتمال فعاليتها.
- قد تؤدي بعض النباتات إلى الشفاء الجيّد من الألم وتبعث على النوم، أو أنّها قد تُحدث العكس. من الممكن أن تسمّم وتقتل.



النباتات الطبية:

هناك ميل شديد لدى الإنسان في العصر الحاضر نحو المأكولات الصحية والمفيدة واستبعاد الأطعمة المسببة للكولسترول والدهنيات على أنواعها، ومن النباتات الطبية المفيدة نذكر:

- البابونج: يفيد للزكام والسعال.
- شوشة الذرة المغلية: تفيد لإدرار البول، ولعلاج البحصّة في الكلى.
- ماء الجزر: يستعمل لمعالجة الإسهال.
- الصفصاف: يستخرج منه الأسبرين.
- القمعية: يستخرج من زهورها دواء الديجيتالين لمعالجة هبوط القلب.
- الملفوف، تفاح، إجمار، موز، بلح، عنب.
- السلق، ليمون حامض، برتقال، دراق، خوخ، الشمندر، مشمش، أناناس، شمام، كرفس، خيار، خس، بصل، فجل، بتدورة، سبانخ، كرات.

أعشاب المطبخ:

أعشاب، أفاوية، ذات شذا مميز، تتبثّل بها الأطعمة لتحسين طعمها وجعلها شهية للأكل، بعض هذه الأعشاب ينبت برياً، وبعضها الآخر يزرع ليكون في متناول اليد، ومن المعلوم أنّ هذه الأعشاب والنباتات (أعشاب المطبخ) غنية بالفيتامينات على كافّة أنواعها، إضافة إلى غناها بالعناصر المعدنية، كالحديد، الكالسيوم، البوتاسيوم، الصوديوم، الفوسفور، النحاس، المنغنيز...

إنّ جسم الإنسان بحاجة إلى كل الفيتامينات وإلى كافّة العناصر المعدنية، ولا يمكن الاستغناء عنها، وهذه الفيتامينات والمعادن موجودة في النبات (المخضر)، ومن المعروف أنّ عملية الطهي تفسد الفيتامينات وبعض الأملاح.

إنّ أعشاب المطبخ لا تُطهى عادةً، إنّما تُضاف طازجة إلى الأطعمة، كي تبقى محتفظة بعناصرها الغذائية. ولكل عشبة من أعشاب المطبخ نكهة وشذا خاصّ بها، من شأنه أن يزيد من شهية الإنسان للطعام، وتحسين المذاق وهذه بدورها تسهل عملية الهضم، ومن هذه الأعشاب والنباتات نذكر:

البقدونس، النعناع، الصعتر، فليفلة، مردقوش، كزبرة، كرفس، رشاد، زوفا، شومر، كرات، فرفحين، بصل، ثوم، جرجير، حبق، خزامى، إكليل الجبل.

أطعمة ذات مصدر حيواني:

(اللحوم، الحليب، اللبن، البيض، السمك، العسل).

* اللحوم:

إنّ الإكثار من تناول اللحوم يُسبّب: داء النقرس، الروماتيزم، البول السكري، متاعب في الكلى، أضرار في المعدة، متاعب للقلب، أضرار في الأوعية الدموية، صداع، ربو، آلام في الأعصاب، أمراض جلدية، النوراستانيا.

كما يحدث تناول اللحوم بشكل مفرط إلى إحداث تسمّم بطيء للجسم.

* الحليب:

يعتبر الحليب النقي ضار بالكبد خاصة للراشدين، ويفضل إن رغبتنا بشربه أن نتبعه بقليل من عصير الليمون الحامض، ليسهل هضمه، ويصبح أكثر فائدة للجسم.

قيل بأن الإكثار منه مضر بالأسنان وباللثة، رديء للمحمومين، والإكثار منه مضر بالمفاصل ويحدث نفخة في المعدة والأمعاء، وهو يسيء للكبد والطحال.

أما الحليب الرائب أي اللبن، وصفه الرازي بأنه غذاء جيد، يبعد السل والجرب والجذام صالح للصدر والرئة، ويساعد على مكافحة الإمساك.

يختلف اللبن باختلاف الحيوان وأنواعه وأسنانه، واللبن (أي الحليب الرائب) أفضل للمعدة، ويعتبر لبن الحيوان الذي برعى ويتحرك في البرية، أليف وأرق من لبن الحيوان الذي يُربط ويغلق عليه في البيوت.

قيل بأن لبن الضأن - الغنم - قانئ الجسم، ويُحدث في الجلد بياضاً لمن يُدمن عليه.



لبن الماعز: لطيف معتدل يتكحل بالقرح وسوء السعال.

لبن البقر: يُخصب البدن ويقويه، وهو أفضل الألبان.

مما يتركب اللبن؟

٨٧ ٪ ماء.

٥ ٪ مواد كربوهيدراتية (لاكتوز، كلوكوز، جالاكتوز).

٣ ٪ مواد آزوتية (بروتينات، ومواد آزوتية غير بروتينية).

٣ ٪ دهون، وهي على شكل حبيبات مستديرة.

فيتامينات من B A المركب K H D.

١ ٪ أملاح معدنية (كلسيوم، فوسفور، صوديوم، كلور، حديد، نحاس).

غازات (ثاني أكسيد الكربون، نتروجين، أوكسجين).

أنزيمات.

ويسبب غنى اللبن بكل هذه العناصر الغذائية، لذا يُعتبر غذاء كاملاً، لا يترك نفايات تزعج الكلى، فهو غذاء الرضع، كما في اللبن مادة هضمية تقتل الجراثيم ويقضي على الغازات السامة في الجسم.

الأجبان: يُفضل تجنب الأجبان المصنوعة في الأسواق.

أما الزبدة النينة، أفضلها التي تخلو من المضادات الحيوية.

البيض:

يُعرف عن البيض بأنه غذاء كامل، لأنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم، في البيضة من المواد الغذائية ما يلي:

* في بياض البيضة، كربوهيدرات، أحماض، كلسيوم، فوسفور.

* في صفار البيضة، كربوهيدرات، أحماض، كلسيوم، فيتامين A، نحاس، كبريت.



تعتبر البيضة غنية بالبروتينات والفيتامينات والهرمونات والأملاح المعدنية، وهيدرات الكربون.

- البيض سهل الهضم، يحمي الأطفال من فقر الدم والكساح، ينفع للكبار، وللحوامل، وضعاف الذاكرة، وللغدود الجنسية، ويعطى للمصابين بالسكري والسل وللنحفاء.

يمنع البيض لمن أصيب بالضغط العالي ولمن لديه كولسترول، كما يمنع من المصابين بأمراض الكبد والحرارة.

يصنع من البيض قناع للوجه الدهني، لتجميله وتجديد شباب خلايا الجلد، (يؤخذ بياض بيضة ويُخفق بثلج ويضاف إليه عصير نصف ليمونة أو كمية من عصير الفريز، وبعد مزجها جيداً يغطى بها الوجه وتترك حتى تجف خلال ربع ساعة، وبعد غسل الوجه بماء بارد، وللوجه الطبيعي يخفق صفار بيضة بملعقة كبيرة من كريم جيد أو بمعجون ممتاز، ويدهن به الوجه والعنق وبعد ساعة يزال بالماء الفاتر).

ومع تقدم السن، يصبح على الإنسان لزماً الحذر من تناول البيض بكثرة، أي بمعدل ٣ بيضات أسبوعياً على أبعد تقدير.

السّمك:

في قول للإمام علي عن السمك أنه قال:

«لا تدمنوا أكل السمك، فإنه يذهب الجسد».

وفي السمك قال الإمام الرضا:

«إحذر أن تجمع بين السمك والبيض في المعدة في وقت واحد، فإنهما متى اجتمعا في جوف الإنسان، ربما سببا له المتاعب».

وقال كذلك:

«الاعتسال بالماء البارد بعد أكل السمك، يورث الفالج».

ومن الناحية الغذائية، يعتبر السمك طعاماً مغذياً كما يعتبر الطعام الرئيسي لعدد كبير من سكان العالم، ~~وخصوصاً في الشرق الأوسط وأفريقيا~~ فهو مصدر مهم للبروتين ويتفوق على لحوم الحيوانات من هذه الناحية، كما في السمك مواد دهنية تختلف نسبتها باختلاف أنواع السمك، وأكثرها في سمك الطون.

السمك غني بمادة الفوسفور المهم لحياة الأنسجة، وفيه كلسيوم كما يحتوي على الفيتامينات A, D، ونسبة هذه الفيتامينات تختلف باختلاف أنواع السمك.

هل للأسماك أضرار؟

لا يضر أكل السمك إلا من كان لديه حساسية، ويعتبر السمك علاجاً نافعاً لتقوس الساقين، كما أنه يقوي الأسنان لدى الأطفال ويحسن الذاكرة، يفيد السمك من لديه علة قلبية أو من أصيب بالسمنة، والتهاب المفاصل ولمرضى البول السكري.

قديماً قيل:

«بأن السمك غذاء العقل»، وباستطاعتنا القول بأنه غذاء الدم والأسنان

والعظام، كما يعتبر زيت السمك غني جداً بفيتامين A. وللمسك مفعول في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، ويقلل من نسبة الدهون كذلك، يمنع تجلط الدم، ويحارب الالتهابات الجلدية ويحارب التهابات المفاصل.

العسل:

عرف الإنسان العسل منذ القديم، ووجد فيه القوة والحياة، فهو مصدر للطاقة الضرورية للجسم.

ذكر في القرآن الكريم (سورة النحل الآية ٦٩) أن في العسل شفاء للناس، ومن هنا اكتسب العسل أهميته الكبيرة، كذلك دعا الرسول محمد إلى التداوي بالعسل في أكثر من حديث، كذلك لجأ العديد من الأطباء المسلمين القدامى إلى علاج مرضاهم بالعسل، وفي كتب الطب القديمة نجد العديد من الوصفات التي يدخل العسل في تركيبها، يختلف العسل باختلاف الزهور والمناطق، أجوده الربيعي ثم الصيفي أما العسل الشتوي فمفيد، ويوجد أنواع قاتلة من العسل يُعرف عنها أنها تسبب العطس إذا شمها الإنسان.

العسل سهل الهضم، يمتص سريعاً من الأمعاء، مفيد للأشخاص الضعفاء وللمجهدين فكرياً وجسدياً، كما يُفيد للناقحين من الأمراض المتعبة، في العسل الفيتامينات كلها ومعظم المعادن، والمواد السكرية، والأحماض، ودهون، ونباتات، ومنشطات.

أضفى عليه القرآن صفة الخلود، ووصفه بأنه غذاء لهم، يستحضر منه العديد من الأدوية.

تتعدّد استعمالات العسل العلاجية، ويُفضل تناوله قبل الطعام بساعتين أو بعده بثلاث ساعات، ويُنصح بتذويبه بكمية مساوية من الماء الفاتر أو الحليب أو الشاي، ولا يجوز تسخينه في حرارة تزيد عن ٥٠ درجة مئوية.

العسل لا يفسد ولا يتعفن، فهو مضاد للجراثيم، يشفي أو يساعد على

الشفاء من كافة الأمراض ويعيد للجسم حيويته ونشاطه الطبيعي، ويعالج أمراض القلب والكليتين وأمراض العيون، أمراض الجلد، فهو مغذٍ ومنعش للجلد، منشط للجهاز العصبي والدموي والمفاوي، يفيد في حالة فقر الدم.

قديمًا، اعتقد الحكماء والفلاسفة أن للعسل قوة في إطالة عمر الإنسان، فهو يمنح الجسد القوة والحيوية والنشاط وللوجه النضارة.

مُسَهِّلَات شائعة الاستعمال:

تتعدد أنواع المواد المسهلة - المليئة - التي يتناولها الإنسان كبيراً كان أم صغيراً، وقد يتناولها دون النظر إلى ردود فعلها على جسمه أو مدى الضرر الذي تُحدثه، ومنها:

إن إعطاء المسهلات والمليئات للأطفال أو لأي إنسان آخر يعاني الاجتفاف، أو لمن يعاني آلاماً شديدة في الأمعاء شيء خطر.

إن الإنسان الذي كان قد أصيب بنوع من الحساسية كالشعور بالحكاك بعد أخذ البنسلين أو الأمبيسلين أو سالفوناميد، أو أي دواء آخر يجب عليه أن لا يتناول ذلك الدواء طيلة حياته، لأن ذلك يحمل أخطاراً عديدة، وهي تسبب ما يُعرف باسم صدمة الحساسية.

زيت الخروع، وهو مهل قوي، وغالباً ما يضر أكثر مما يفيد، ومن المفضل عدم استعماله بكثرة.

كربونات المغنيزيوم، وهي حقن من الملح، تُستعمل عادة ضد الإكتام، يجب استعمالها بكمية محدودة.

مغنيزيوم سلفيت، يُفضل عدم استعمالها نهائياً في حال وجود ألم في البطن.

زيت المعادن، يُستعمل أحياناً لعلاج الإكتام عند المصابين بالبواسير، ولا يُنصح باستعماله لأنه يزيّج البراز فقط.

لا تعطي ملبناً أو حقنة لطفل حرارته مرتفعة أو مصاب بالتقيؤ أو عليه عوارض الاجتفاف.

فوائد الصلصال:

تزخر الأرض بالعناصر والمواد المفيدة والضرورية لصحة الإنسان، منها الفواكه والخضار والحبوب ومختلف الأشجار والأعشاب، إضافة إلى المياه - العنصر الأساسي للحياة - ليس هذا فقط، فمن الأرض ومن تربتها وحجارتها نجد ما للمعادن بكافة أنواعها من فوائد وأهمية لصحة الإنسان.

تتعدد ألوان وأنواع التربة، ومن بينها التربة الصلصالية، التي تحتل مكانة مرموقة كمادة علاجية للإنسان.

الصلصال، تلك المادة التي يصنع منها مختلف الأواني الفخارية، وهي نفس المادة التي يستعملها النحاتون والفخارون، ومن الصلصال عدة ألوان وأنواع ومواصفات، منها (الأحمر، الأصفر، الأخضر، الرمادي).

يُعرف الصلصال بأنه قوة حية وقوة إشعاعية، ويوصف بأن له قوة علاجية وشفائية مهمة إذا ما استعمل بطريقة أو كمادات.

إنّ تعرّض الصلصال للشمس وللنور يزيد من فعاليته، ويتمتع بقوة جذب المغناطيس طالما أنّه معرض للشمس أو للنور، ولذلك وقبل استعماله يفضل تعرضه للشمس، أمّا خزنه فيفضل أن يتم في مكان مظلم.

* محاذير استعمال الصلصال:

ينصح العارفون بعدم الجمع بين الصلصال والأدوية الصيدلانية، وعند استعماله يفضل تناول أطعمة صحية كالخضار والفواكه وتجنّب اللحوم والسكريات والكحول والمواد الكيميائية لمدة عشرة أيام، أي يجب أن يرافق استعمال الصلصال عادات غذائية صحية.

إذا ما رغب الإنسان أن يستعمل الصلصال داخلياً، يفضل ترك مستحضر الصلصال لمدة ليلة قبل الاستعمال، بوضع ملعقة صغيرة منه في كوب ماء مع تجنب استعمال أواني معدنية، ويفضل شرب ماء الصلصال صباحاً بعد الاستيقاظ أو قبل النوم وقبل وجبات الطعام بـ ٣٠ دقيقة، ويجب استعمال الصلصال بحذر

شديد عند الاستعمال الداخلي وينصح بالإكثار من تناول الماء بين وجبات الطعام مثل الليمون أو الزهورات. (لاستعمال الصلصال داخلياً محاذير).

* الاستعمال الخارجي للصلصال:

يُعطى الصلصال نتائج مذهشة في علاج أعضاء الجسد، واستعادة القوة، ونكرر القول بأنه يجب أن لا يُحضّر الصلصال في أوعية معدنية كالنحاس أو الحديد أو الألمونيوم، ويُفضل خزن الصلصال الجاف في أوعية بلاستيكية.

* كيفية استعماله:

يستعمل الصلصال ساخناً على شكل لصقات أو كمادات، إذا كان العضو من طبيعة باردة، ويجب تغيير اللصقة كلما برّدت.

يستعمل بارداً على شكل لصقات أو كمادات إذا كان العضو من طبيعة ساخنة كالحمى، مع تغيير اللصقة كلما سخّنت.

عند علاج عضو أو جسم منهك أو ضعيف، يجب البدء بلصقات باردة من الماء والطبن، على أن يتبعها مباشرة بأخرى ساخنة قليلاً، وهكذا نرفع درجة حرارة الجسد ببطء.

* كيف تُحضّر الكمادات؟

لتحضير كمادة أو لصقة، نضع أولاً عجينة صلصالية، ونضعها على المكان الذي نريد معالجته، ويجب أن تكون اللصقة بسماكة ١ سم أو أقل.

أما إذا أردنا تحضير كمادة، نضع أولاً عجينة صلصالية رخوة أكثر من عجينة اللصقة ونغطس خرقة نظيفة في العجينة، نعصرها قليلاً ونضعها على المكان المعين للعلاج.

لا يجوز استعمال الصابون بعد الانتهاء من اللصقة أو الكمادة للتنظيف، ولا الكحول أو الكولونيا.

* هل للصلصال ربود فعل مؤذية؟

يمكن أن ينتج عن استعمال الصلصال ردّات فعل بسيطة غير مرضية في البدء، وقد تكون غير مخيفة، وهي دليل على أن الجسم بدأ يتجاوب مع العلاج. أمّا ردّات الفعل العنيفة، ليست مرغوبة أبداً، إذا كان الألم حاداً، يجب أن يُستعاض عن لصقات الصلصال بأخرى من نخالة القمح، وردّات الفعل هذه مثل (حكاك، عصبية، حرق، برد...) وعندما تزول الآلام يستأنف العلاج شيئاً فشيئاً. وعلى العموم يُفضّل البدء بلصقات أو كمادات صغيرة ورقيقة. وقبل العلاج يجب البدء بتناول ملينات مثل عصير الليمون أو الفاكهة مع تناول الخضار وذلك لتخفيف من كمية السموم الموجودة في الجسم.

إنّ للصلصال قوّة وفعالية، ولذلك عند استعمال اللصقة أو الكمادة يجب الانتظار ساعة تقريباً بعد نزعها وقبل وضع لصقة أو كمادة أخرى في مكان آخر. إذا سببت لصقة وضعت على العنق الفخري بإحساس بالبرد، يجب نزعها فوراً أو إبقاها طوال الليل. لا تنقطع عن استعمال اللصقات أنقطاعاً فجائياً حتى في نهاية العلاج، إفعل ذلك تدريجياً، مرّة في اليوم، ثم مرتين في الأسبوع.

* بعد الاستعمال:

دع الصلصال حيث لا يمتّه أحد، ويفضّل عدم استعماله ثانية، اغسل الخرق المستعملة واحتفظ بها. إنّ الإزعاجات الظاهرة التي تنشأ عند استعمال الصلصال لا تُمثّل أي خطر، بل على العكس من ذلك، إنها إشارة لفاعليته ومنفعته.

* استعمالات الصلصال:

من الممكن أن يكون لنوع معين من الصلصال فائدة مدهشة في شخص، بينما يكون عديم الفائدة لدى إنسان آخر، وبشكل عام إنّ الصلصال المستخرج من المنطقة التي يعيش فيها الشخص أكثر ملاءمة لحاجته من تلك التي تستخرج

من مناطق بعيدة، وقد أثبتت التجارب أنَّ الصلصال الأخضر أكثر فعالية من بقية الأنواع، في الصلصال نسبة كبيرة من سيليكات الألومنيوم، استعمله قديماً الأطباء الإغريق، ومن بعدهم الأطباء العرب، ويستعمل في العصر الحاضر كمادة شفائية للعديد من الآلام والأمراض ضمن مراكز استشفاء في بلاد عديدة من العالم، إنه يُنشّط ويعيد بث الطاقة في الجزء المريض من الجسد بما يملك من قوة إشعاعية.

- للكسور.

- للعمود الفقري.

- إعادة بناء الخلايا والأنسجة.

- الأوعية الدموية، حيث يزيل الاحتقان منها، ويذيب الحبيبات البلورية والأجسام الغريبة التي تكونت فيها.

- التسمم، يوقف التسمم الذي يسببه الفطر السام.

- يمنع وجود طفيليات وعدم تكاثرها.

- يطرد الديدان من الأمعاء.

- يُتلف الخلايا المريضة في الجسم، ويعمل على إعادة إنشاء خلايا أخرى صحيحة.

- مطهر.

- يفيد في حالات الإمساك.

- يفيد في حالات الإسهال.

- ينقي الدم ويظهره.

- يفيد في حال وجود دماغ، بما له من قوة جذب وامتصاص.

- يفيد في حالات فقر الدم، لما فيه من مواد معدنية، ويفيد في إغناء

الجسم بكريات الدم الحمراء.

- مزيل للرائحة الكريهة.

- مبيد للجراثيم .

- لمعالجة آلام الرأس على اختلافها، باستعمال لصقات الصلصال على مؤخرة الرأس بالتناوب مع أخرى على موضع الألم، وفي حال آلام الشقيقة (ميفرين) استعمال لصقات صلصال باردة على مؤخرة الرأس وعلى الجبهة وحتى زوال الألم، وإذا شعرت بألم أو بدوار، أوقف العلاج حالاً.

الأعشاب السامة:

نورد فيما يلي نبذة عن الأعشاب السامة، وتبيان أوصافها وتأثيرها السُمي، ليسهل تمييزها وإتقاء لأضرارها.

لبعض الأعشاب السامة، فوائد طبية، لكن لاستعمالها محاذير وأخطار، وتعرّف إلى بعضها بأنها سامة من خلال منظرها البشع، أو الجذاب المخادع، ومذاقها المرّ، ورائحتها المخنّرة.



الأعشاب السامة

* أدونيس ربيعي:

تنبت في المنحدرات الصخرية والمشمسة، والأحراج الصنوبرية، وفي حقول القمح أحياناً.
النبّة كلها سام.

يصل ارتفاعها حتى ٣٠ سم، جذورها أسمر قاتم معقّد، أوراقها شريطية ضيقة مجنّحة، أزهارها صفراء كبيرة مستديرة قطرها ٣ - ٧ سم تنبسط في الشمس، لكل زهرة ١٢ - ٢٠ ورقة ولقرصها ٤ - ٥ أوراق.

* الدفلي:

تنبت على ضفاف الأنهار، كما تزرع للزينة، أزهارها حمراء أو بيضاء، وهي شجرة دائمة الخضرة، أوراقها رمحية الشكل طويلة، قاسية الجلد، أزهارها مستديرة تحوي خمس ورقات وردية، تحوي أثمارها بذوراً مكسوة بشعيرات ناعمة كالحرير.

عصير الدفلي يمنع من الجرب والحكة، تشفي من الأورام، شرابها قاتل، كلها سام خاصة الأوراق.

• زوان كاذب:

ينبت في حقول القمح.

يصل طول العشبة حتى ٦٠ سم، ساقها أخضر باهت اللون، وبعضها مشرب زرقه غليظ وصلب، أوراقها شريطية ضيقة طويلة برأس دقيق وأطراف حادة، سنابلها صغيرة تمتد صفين على جانبي الساق، حبوبها طويلة وسمراء. الجزء السام فيها هي الحبوب.

• زر الذهب:

تنبت في المروج خلال فصل الربيع من أيار حتى حزيران.

عشبة يصل ارتفاعها حتى ٦٠ سم، أوراقها كبيرة، تحوي فجوات تشبه رجل الديك، بعضها على سطح الأرض، والبعض الآخر على الساق المعكوسة بشعيرات دقيقة، أزهارها صفراء كالذهب، مستديرة، خماسية الأوراق، طويلة الساق رفيعتها، أثمارها جويرات.

الجزء السام، العشبة كلها، تخف سميتها بعد التجفيف.

• ست الحسن:

تنبت على حواشي الأحراج.

عشبة يصل ارتفاعها من ٦٠ حتى ١٥٠ سم، ساقها وفروعها مخشوشبة، أوراقها بيضوية الشكل دهنية ولزجة، أزهارها بشكل أجراس حمراء، أثمارها كروية خضراء ثم حمراء تصبح سوداء بعد نضجها، للعشبة كلها رائحة كريهة مخدرة.

الجزء السام: العشبة كلها خاصة الأثمار.

• عشبة الفقراء:

تنبت في المروج الرطبة وعلى ضفاف الأنهار والسواقي والبحيرات.
عشبة يصل ارتفاعها حتى ٣٠ سم. أوراقها على شكل حربة متقابلة
ومستتة، تنبت أزهارها عند قاعدة الأوراق، وهي مفردة بوقية الشكل، بيضاء
مشربة حمرة، وبوقها أصفر اللون.
الجزء السام العشبة كلها، إذا أكل منها الإنسان تحدث تهيجاً ينتهي بشلل
ونزيف في أعضاء الحوض، إنها شديدة الخطورة.

• قمعية أرجوانية:

تنبت في الأراضي الرملية، تزرع للزينة.
يصل ارتفاعها حتى ١٥٠ سم، ساقها عمودية، أوراقها بيضوية الشكل،
سطحها الأسفل مكسو بشعيرات دقيقة، أزهارها في القسم الأعلى من الساق
تتدلى إلى الأسفل وهي على شكل قمع أرجواني اللون في جزئها الأسفل،
وردية في الأعلى ومنقطة في الداخل بنقطة داكنة.
الجزء السام هي الأوراق والأزهار، سامة للقلب، شديدة الخطورة.

• لوف ابلع:

تنبت في الغابات والبساتين والأماكن الرطبة.
عشبة يصل ارتفاعها حتى ٣٠ سم، جذرها أبيض ومعقد، أوراقها بشكل
حربة كبيرة، وغليظة الأضلاع، لونها أخضر غامق ساطع، كثيراً ما تكون مبقة
ببقع سمراء. وفي منتصف النبتة ورقة كبيرة ملفوفة كالمحفظة حول ساق
عمودية، زرقاء اللون في سمرة، رأسها الأعلى أسطوانتي، ضخمة، يحمل أزهاراً
مستورة، تتحول إلى أثمار حمراء صغيرة بيضوية الشكل متراصة.
الجزء السام، العشبة كلها، تفقد الجذور سميتها بعد التجفيف والغلي.
عصير النبتة يحرق الجلد، وأكل الثمار أو الأوراق يحدث التسمم.
نبته خطيرة ومميتة.



مرکز تحقیقات گرافیک و پردازش تصویر

الباب الثالث


- الفصل الأول: ما يجب أن تعرفه
- الفصل الثاني: المكونات الرئيسية للأطعمة
- الفصل الثالث: الصحة للجميع

مركز بحوث وتقنية الأغذية



مرکز تحقیقات کامپیوتر و علوم اسلامی

ما يجب أن تعرفه

- المرض.
- معرفة المرض، الحرارة (الحمى)، النبض.
- أمراض معدية وأمراض غير معدية.
- أمراض يصعب التمييز بينها.
- تشخيص الأمراض باللسان.
- تأثير سوء التغذية على الشفاة.
- أمراض ناتجة عن سوء التغذية.
- سوء التغذية لدى الأطفال  وسوء التغذية لدى البالغين.
- أخطاء شائعة في التغذية.
- الغذاء علاج طبيعي.
- كيف نتجنب المرض؟
- كلام في النخمة.
- الدواء.
- الشفاء من دون دواء.
- العلاج بالصوم.
- المضاعفات الحيوية ومخاطرها.
- إرشادات ووصايا صحية.

• تدخل الجراثيم إلى الجسم عبر أبواب كثيرة، أهمها: الرئتان، الجهاز الهضمي، مسام الجلد، الأغشية المخاطية، العين، أعضاء التناسل.



مرکز تحقیقات و پژوهش‌های اسلامی

المرض:

إن الأمراض التي تصيب أجسامنا ليست سوى ردود فعل أو دفاعات لما يحصل في نفوسنا من صراعات أو ما يضغط علينا من إحباطات، ويؤكد الطب الحديث اليوم، أنَّ الكثير من الأمراض مبعثها آلام نفسية نتيجة (الاضطراب، الحزن، القلق، الخوف، ...) مما ينتج عن هذه أعراضاً وأمراضاً.

كذلك، يمكن القول أنه لا يوجد سبب واحد لمرض واحد، إنما تتعدد الأسباب، وهي: وراثية، فيزيولوجية، هرمونية، بيئية، إجتماعية، عضوية، عصبية، ولكل حالة مرضية عدد من جوانب الخلل، وعلى سبيل المثال، إنَّ الخلل الذي يحصل في الجهاز العصبي أو في القلب، أو الرئتين، العضلات، الجلد، الغدد، الجهاز الدموي، الجهاز التناسلي، الجهاز البولي، إنما هي ردود فعل عضوية ذات جذور نفسية، ومن المعروف طبياً أنَّ القلب أكثر الأعضاء استجابة للكثير من الحالات النفسية، وهو المعبر عن كل الانفعالات، إضافةً إلى مرض ارتفاع ضغط الدم والجلطة الدموية.

تكثر في الدول الفقيرة أو ما يعرف بدول العالم الثالث، أمراض تعرف بظاهرة أمراض الفقر، كما أنَّ الظروف البيئية السيئة والتي لا تستطيع الدول الفقيرة مجابهتها ودرء خطرها، مثل القضاء على الحشرات الناقلة للأمراض، وعدم توفير المياه النظيفة والصرف الصحي، والمساكن الجيدة، وعدم قدرتها على تنفيذ برامج تلقيح الأطفال ضد أمراض خطيرة مثل (الدفتيريا، السعال الديكي، الكزاز، الحصبة، التدرن وشلل الأطفال).

إنَّ سوء التغذية أكثر الأسباب شيوعاً لنقص مناعة الجسم وضعفه أمام الأمراض، التي تؤدي بحياة العديد من الأطفال، كما أنَّ نقص التغذية لدى الأم

الحامل تسبب لها مشكلات صحية كبيرة، لها ولمولودها، وفي مقولة طبية أن حياة إنسان تبدأ عند بدء الحمل.

إن مرض الأمراض، هو الخوف من المرض، هذا الخوف يطارد الإنسان، أكثر مما تطارده البكتيريا بكثير، إلا أنه غير مرئي، ولكن المصاب به يحس دوماً بتهديده وسطوته، وحين يتحرر المصاب من هذا الخوف يشق طريقه إلى الشفاء بدون دواء.

هناك معايير طبية، تصف المرض بأنه حاد أو مزمن، فالمرض الحاد يعني إصابة مفاجئة بالمرض، أما الحالة المرضية المستديمة فيعرف عنها بالمرض المزمن.

معرفة المرض:

ينتج المرض عادة عن عدة أسباب، كما قد يختلف الناس - الأطباء - خاصة في كيفية تفسير أسباب المرض، ودلائل وجوده في الجسم، أو الإشارات التي تدل على بدء تكون حالة مرضية، **معرفة المرض** - الحرارة (الحمى):

أي ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق المعدل الطبيعي، وارتفاع الحرارة ليست مرضاً بحد ذاتها، إنما هي دليل على وجود مرض، أو هي بمثابة إنذار بأن هناك اضطراباً بدأ يرهق الجسم، ويعود ذلك إلى تفاعلات كيميائية تجري داخل الجسم.

الحرارة (الحمى) هي إجراء وقائي يتخذه الجسم ضد المرض، وهي تسبب القلق والتعب والضعف والألم وتحمل المريض على الاسترخاء، والرغبة في النوم، وقد تشكل الحرارة المرتفعة خطراً خصوصاً عند الأطفال.

عندما يصاب إنسان بارتفاع درجة حرارة أي بالحمى، إفعل ما يلي:

• اكشف عن جسمه كي تخفّف من قوة حرارة جسمه.

• إن لفّ الطفل المصاب بالحمى شيء خطير.

* إن الهواء النقي يساعد على تخفيض الحرارة.

* يجب على من يصاب بالحمى الإكثار من شرب الماء والسوائل، أما الأطفال فيجب إعطاؤهم ماء مغلياً بعد تبريده.

* يجب البحث عن سبب الحمى.

* إذا زادت حرارة الجسم عن ٤٠° مئوية يجب خفضها حالاً، عن طريق تخفيف أو تعرية المريض من ثيابه، استعمال المروحة، كمادات من الماء البارد على الجبهة حتى تنخفض الحرارة.

لماذا تحصل الحمى؟ أو ما هي الأمراض التي تسبب الحمى؟

تنتج الحمى أو ارتفاع درجة حرارة الجسم عن حالات أو أمراض وليست عن حالة أو عن مرض واحد، وهي نتيجة:



* ضربة شمس.

* القيام بنشاط شديد (خاصة لدى الأطفال).

* الألعاب الرياضية المجهدة لفترة طويلة.

* إثارة التهيج العاطفي.

* النزلة الصدرية (تنفس سريع وضعيف، ارتفاع سريع في الحرارة).

* الحمى المالطية (تبدأ بإحساس بالتعب وصداع وألم في العظام).

* التيفوئيد، يتبدى كرشع عادي، ثم ترتفع الحرارة تدريجياً.

* التيفوس، يشابه مرض التيفوئيد، ويسبب ظهوره طفرة تشبه الحصبة.

* التهاب الكبد الفيروسي - اليرقان أو الصفيرة - حيث يفقد الشخص شهيته

للطعام، ويرغب بالتقيؤ.

* الملاريا، تبدأ بارتفاع حرارة مفاجئة مصحوبة بقشعريرة.

* رشح المفاصل، أو حمى الروماتيزم، وهو ألم في المفاصل مع حرارة

مرتفعة.

• حمى النفاس، تظهر بعد الولادة.

يصاحب الحمى عادة، إحساس بالرعدة والبرودة والصداع والعطش، يزداد معدل النبض، تقل الرغبة للطعام، يتضاءل كمية البول ويكون لونه شديداً.

في حالة وجود حمى، يجب ملاحظة الأعراض الآتية واستدعاء الطبيب إذا وجدت، وهي:

- آلام في البطن.

- غثيان.

- وجود طفح جلدي.

- وجود رعدة شديدة في البدن.

- النبض:



وهو يدل على سرعة عمل القلب، علينا الانتباه إلى سرعة النبض وانتظامه، ويُفضل استعمال ساعة لعد سرعة النبض بالدقيقة، أما النبض الطبيعي للإنسان في حالة الراحة والحالة الطبيعية هي:

لدى الأطفال من ١٠٠ حتى ١٤٠ ضربة في الدقيقة (أو نبضة).

لدى الأولاد من ٨٠ حتى ١٠٠ ضربة في الدقيقة.

لدى البالغين من ٦٠ حتى ٨٠ ضربة في الدقيقة.

وعلينا أن نعرف أنه تزداد سرعة النبض خلال ممارسة الرياضة، والقيام بحركة، الانفعال، الخوف، أو مع ارتفاع الحرارة، حيث يزداد النبض بمعدل ٢٠ نبضة أو دقة كل دقيقة مع ازدياد كل درجة حرارة مثوبة.

• إن نبضاً سريعاً وخافتاً قد يعني وجود حالة صدمة.

• إن نبضاً سريعاً جداً أو بطيئاً جداً أو غير منتظم، قد يدل على مرض في القلب.

• إن نبضاً بطيئاً نسبياً عند شخص مصاب بارتفاع حرارة قد يدل على حمى التيفوئيد.

- إن الإصفرار، خاصة في الشفتين وداخل الجفنين علامة على فقر الدم أو الأنيميا.

- إن ازرقاق الشفتين والأظافر يدل على وجود مشاكل في جهاز التنفس أو في القلب.

- إن اللون الرمادي الفاتح مع بشرة رطبة، كثيراً ما يدل على الصدمة، والصدمة تنتج عادة عن هبوط شديد في ضغط الدم نتيجة حروق كبيرة في الجسم أو نتيجة نزيف دموي كبير، أو وجود مرض خطير، أو اجتفاف، أو حساسية شديدة.

- اللون الأصفر في البشرة والعينين يدل عن أمراض في الكبد أو المرارة.



الأمراض المعدية وغير المعدية:

• الأمراض المعدية - السارية - هي الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر، وهي تنتج عن بكتيريا أو عن كائنات حية أخرى تؤذي الجسم، وهي تنتشر بطرق عديدة.

• الأمراض غير المعدية - غير السارية - هي الأمراض التي لا تنتقل من شخص لآخر، إن مسببات غير المعدية متعددة ومختلفة، ولكنها لا تنتقل بالعدوى، ولا تنتقل من شخص لآخر، ويجب أن نعرف أن المضادات الحيوية، أو الأدوية المقاومة للجراثيم لا تساعد في شفاء الأمراض غير المعدية.

وهذه أمثلة على الأمراض غير المعدية:

الروماتيزم، الذبحة القلبية، نوبات الصرع، السكتة الدماغية، صداع الشقيقة (ميفرين)، الماء الأزرق، السرطان، الربو، السم (عضة الأفعى)، السعال الناتج عن التدخين، قرحة المعدة، إدمان الكحول، سوء التغذية، فقر الدم، تورم درقي.

* الأمراض والكائنات التي تسبب الإيذاء للجسم وتولد المرض:

اسم المرض	الكائنات الحية المسببة للمرض	كيفية انتشار المرض وكيفية دخوله الجسم
العمل	بكتيريا (ميكروبات أو جراثيم)	بواسطة الهواء (السعال)
الكزاز	بكتيريا (ميكروبات أو جراثيم)	الجراح القذرة
الإسهال	بكتيريا (ميكروبات أو جراثيم)	الأواني القذرة، أظافر قذرة، ماء، ذباب، حشرات

أمراض يصعب التمييز بينها:

قد يحدث أحياناً أن الأمراض الناتجة عن مسببات مختلفة، والتي بحاجة إلى معالجات مختلفة، تؤدي إلى مشاكل ومظاهر متشابهة، مثل:

* الطفل الذي يفقد وزنه ببطء، بينما يزداد انتفاخ بطنه، قد يكون يعاني إحدى المشاكل الآتية، أو منها كلها:



بعض المشاكل الصحية

- سوء التغذية
- التهاب جلدي.
- سل متقدم.
- التهابات مزمنة في المجاري البولية.
- مشكلة في القلب.
- مشكلة في الكبد أو الطحال.
- لوكيميا (سرطان الدم) أو أي سرطان آخر.
- * إذا أصيب شخص متقدم في السن بقرح على الكاحل، وكان هذا القرع مفتوحاً ومتشرباً ببطء، فربما كان ذلك ناتجاً عن:
- سوء الدورة الدموية، سببه الدوالي.
- مرض السكري.

- التهاب في العظم .

- المجذام (البرص) .

- السل الجلدي .

- الزهري (السفلس) المتقدم .

✽ إن العديد من الأمراض تتشابه في مظاهرها تشابهاً كبيراً، وهنا تكمن مقدرة الطبيب ومعرفته في تشخيص المرض، لوصف العلاج المناسب إنما يبقى المريض نفسه، هو الأدرى والأجدر بمعرفة حالته المرضية، هذا إذا كَوْن في ذاته ثقافة صحية .

تشخيص الأمراض باللسان:

اللسان عضو عضلي قوي، يساعد في عملية مضغ الطعام، وهو يعمل باستمرار على تحريك الطعام من جهة لأخرى داخل الفم، خلال عملية المضغ، وفي هذه التحركات يختلط الطعام باللعاب اختلاطاً جيداً، وفي النهاية يساعد اللسان على بلع الطعام وانتقاله من الفم إلى المريء .

إضافة إلى هذا العمل الميكانيكي الذي يقوم به اللسان خلال عمليتي المضغ والبلع، فإن له عملاً آخر هو القدرة على تذوق المواد التي تدخل الفم والتعرف على خصائصها، عن طريق البزاعم الذوقية التي تنتشر على سطحه وعلى جوانبه (يقارب عددها العشرة آلاف برعم) .

ماذا يعني لون اللسان؟

وما دلالة زيادة حجمه أو نقصانه؟

من الناحية الطبية، يعدُّ اللسان إحدى الأدوات التي يعتمد عليها الطبيب في تشخيص العديد من الأمراض .

إنَّ اللسان مرآة صادقة، ينعكس عليها الكثير من الحالات المرضية التي تتاب الجسم البشري .

يكون اللسان مرآة صادقة، ينعكس عليها الكثير من الحالات المرضية التي تفتاب الجسم البشري.

يكون اللسان في حالة الصحة أحمر اللون ورياً، فإذا تغير لونه معنى ذلك أن مرضاً ما قد أصاب الجسم.

• إذا أصبح لونه أحمر باهتاً، معنى ذلك أن صاحبه قد أصيب بفقر الدم (أنيميا)، أو ببعض الديدان والطفيليات، كما أن هذه الحالة تصاحب المرأة الحامل.

• إذا تلوّن باللون الأصفر - خاصة أطرافه - فهذا يدلّ على ارتفاع نسبة مادة الصفراء في الدم، أو الإصابة بمرض اليرقان، أو أمراض الكبد والقنوات المرارية.

• وإذا أصبح لون اللسان، أحمر ناري فإِنَّه يدلّ على نقص فيتامين B المركب، أو أنه نتيجة التهاب موضعي للسان.

• إذا كان لونه أزرقاً، معنى ذلك أن صاحبه أصيب بإحدى أمراض الجهاز الدوري - الدموي - مثل هبوط القلب، أو هبوط وظائف جهاز التنفس، أو وجود عيب خلقي في القلب.

• اللون الأسود الذي يظهر على سطح اللسان، ينتج عن عدوى بإحدى الفطريات، أو نتيجة تناول إحدى المضادات الحيوية...

• اللون البني، أو الأصفر الداكن يدلّ على كثرة التدخين، أو نتيجة لمرض التسمم البولي.

ومما يجدر معرفته أن لون اللسان يمكن أن يتغير بشكل مؤقت وذلك بتأثير بعض أنواع الأطعمة والفواكه والمشروبات، أو بتأثير تناول بعض الأدوية.

- اسطح اللسان دلالات:

من المعروف أن سطح اللسان غير أملس، وإذا حصل أن ظهر بشكل أملس، فإن ذلك يدلّ على حدوث أنواع معينة من الأنيميا (نقص الحديد)، أو نتيجة تناول بعض المضادات الحيوية.

يكون اللسان جافاً في حالات الإسهال الشديد، وفي حالة التنفس عن طريق الفم بسبب وجود لحمية خلف الأنف لدى الأطفال.

إذا تغطى اللسان بلون أبيض رفيع، فإنه يدل على الصحة والعافية، أما إذا أصبح الغطاء سميكاً، فذلك يدل على حدوث جفاف في الجسم نتيجة نقص كمية اللعاب خلال (الحُمى والإسهال والتسمم البولي) للكبير ولدى الأطفال الرضع، يُغطى اللسان بطبقة بيضاء جيرية، وذلك يدل على الإصابة ببعض الفطريات.

إذا كانت على سطح اللسان تشققات طبيعية، فهذه تولد مع الإنسان، ولكن قد تظهر على اللسان تشققات إشارة إلى حصول أمراض مثل: (الزهري، التهاب اللسان المزمن).

قد ينتاب اللسان حركات لا إرادية، نتيجة إصابة الإنسان بمرض عصبي، أو نتيجة الإدمان على الكحول، أو بحسب التسمم الدرقي.

يتضخم اللسان لدى المصابين بالبلد المفلول.

يعتري اللسان طبقة بيضاء خلال الإصابة بالحمى القرمزية، ما تلبث أن تتساقط تاركة اللسان أحمر اللون.

تأثير سوء التغذية على جهاز المناعة:

في جسم الإنسان عدّة أجهزة دفاعية ومناعية واقية من الأمراض، لكن عندما يتعرض الإنسان لسوء التغذية، تضعف هذه الأجهزة، ويتعرض صاحبها للميكروبات، ويختلف ذلك حسب العوامل التالية:

- عمر الشخص.

- درجة سوء التغذية ودوامها.

- طبيعة الميكروب المسبب للعدوى.

- وجود أو عدم وجود مرض مصاحب لسوء التغذية.

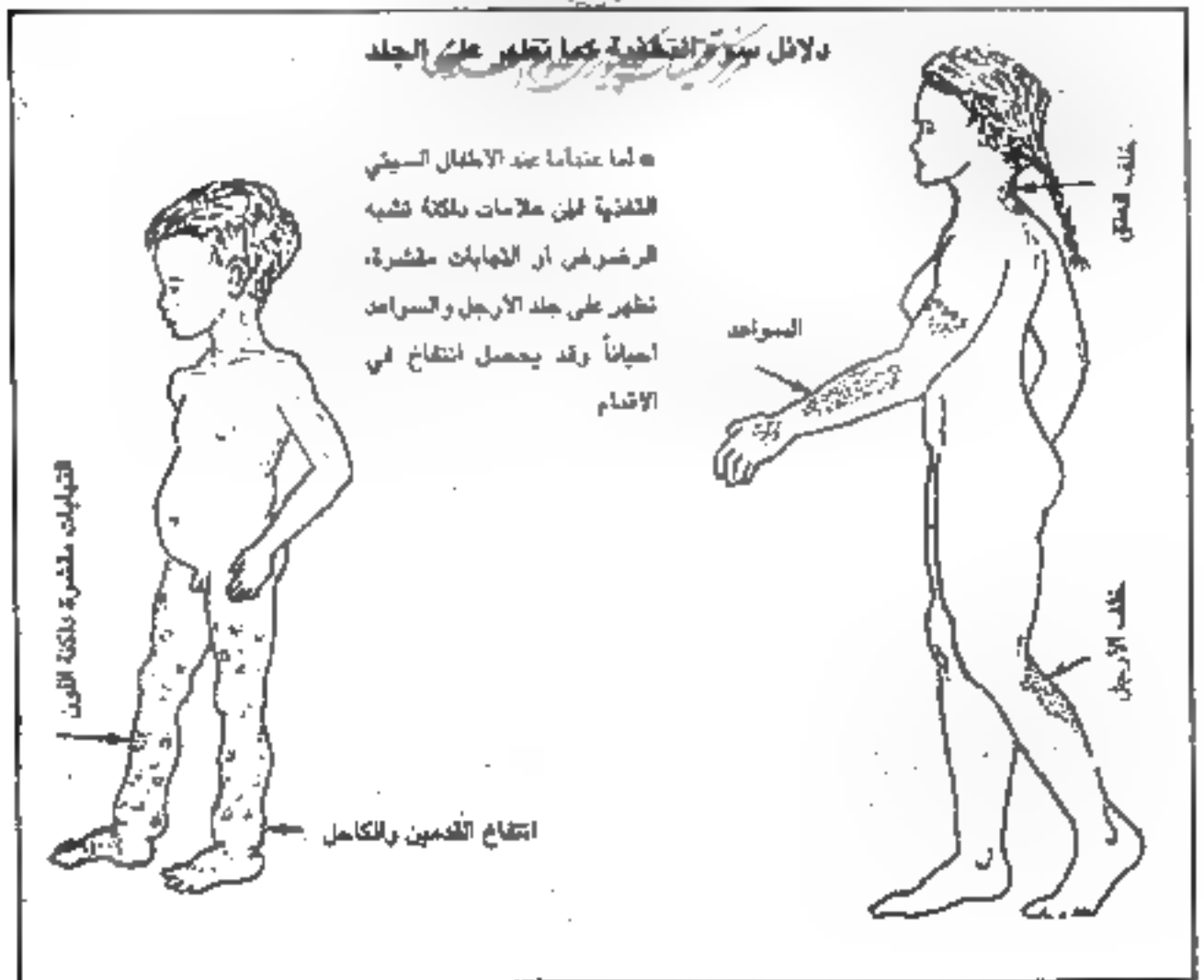
يهاجم الميكروب الجسم عن طريق الجلد، أو عن طريق الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز الهضمي والتنفسي، أو عن طريق الفم.

عندما يتحرك جهاز المناعة في الجسم لصد العدو القادم (أي الميكروب)، عن طريق الخلايا اللمفاوية (تلعب الغدة التيموسية دوراً أساسياً في ذلك، وتعتبر هذه الغدة من عجائب جسم الإنسان).

إن سوء التغذية أكثر ما يكون صعباً على الأطفال والرضع، وهم أكثر الفئات تضرراً من القصور المناعي الناتج عن سوء التغذية، ولذلك تكون العلاقة وثيقة بين نقص التغذية والعدوى بالأمراض.

إن القوة المناعية لدى المرأة الحامل، تنتقل إلى الجنين خلال فترة الحمل، كما تنتقل إلى الطفل خلال فترة الرضاعة، ويلعب دوراً هاماً فيما بعد في مقاومة العدوى، ويقول العلماء أن الرضاعة الطبيعية تقي الرضيع من الإسهال الناتج عن العدوى.

إن دور فيتاميني C, A الموجود في الأطعمة، يزيد من قوة جهاز المناعة لدى الطفل، ويحارب الميكروبات ويحافظ على تدمير الخلايا السرطانية.



أمراض ناتجة عن سوء التغذية:

منذ سنوات عديدة مضت، استعمل الإنسان مركبات كيميائية مختلفة في غذائه، مثل الملح والتوابل، تدخين الأسماك، وذلك بهدف تحسين الطعام، إضافة إلى مركبات كيميائية استعملها كمبيدات زراعية، وهرمونات لنمو النباتات ونضج الثمار، وهذه بدورها تُسيء للمادة الغذائية وللمستهلك أيضاً، هذا إضافة إلى عشرات المواد المضافة إلى الأطعمة، له فائدة غذائية مثل الفيتامينات والحوامض الأمينية والأملاح المعدنية.

إنّ هذه الإضافات تولّد لدى الإنسان القلق، وتسبّب له ضغطاً على جهاز المناعة وإلى ظهور أمراض تحسّسية.

ماذا نأكل لنصبح أصحاء؟

يعتمد الإنسان، طلباً لصحة ونمو طبيعي، ولتوفّر القدرة على العمل والعطاء يعتمد على تناول الطعام الجيد، فكثير من الأمراض الشائعة ينتج عن عدم تناول كميات كافية من الأطعمة التي يحتاج إليها الجسم.

إنّ الشخص المصاب بوهن أو علة ناتجة عن عدم تناول طعام مناسب وصحي وبشكل كافٍ، يُسمّى إنساناً سيئ التغذية، أو مصاباً بسوء التغذية.

إن سوء التغذية هو المسبّب الرئيسي للمشاكل الصحية التالية:

• عند الجميع:

- الضعف والتعب.
- فقدان الشهية.
- فقر الدم.
- قروح في زوايا الفم.
- قروح أو ألم في اللسان.
- تنميل، أو حرقة في القدمين.

* عند الأطفال:

- عدم النمو وعدم اكتساب الوزن بشكل طبيعي .
- التأخر في المشي أو الكلام أو التفكير .
- انتفاخ البطن، هزال في اليدين والقدمين .
- الحزن وعدم الحيوية .
- انتفاخ في القدمين واليدين والوجه مصحوباً بقروح أو آثار على الجلد .
- تساقط الشعر أو تغيير في لونه وفي بريقه .
- جفاف في العينين، وفقدان البصر .
- وقد تنشأ مشاكل عن أسباب أخرى، لكن سوء التغذية تزيدها سوءاً، أو تكون هي نفسها منشأها، وتتلخص هذه المشاكل بما يلي:
- الإسهال .
- الرنين في الأذان .
- الصداع .
- احمرار وتزيف اللثة .
- نزيف الأنف .
- تلبك المعدة .
- نشفان وتشقق الجلد .
- هزات أو نوبات صرع عند الأطفال .
- خفقان القلب بشدة .
- القلق وبعض المشاكل العصبية .
- تشنجات الكبد وأمراض كبدية أخرى .
- التهابات متكررة .

سوء التغذية لدى الأطفال:

إن سوء التغذية حالة مرضية يُصاب بها الطفل عادة بين سن الستة أشهر والسنه، وذلك نتيجة:

- نقص في الوحدات الحرارية الغذائية، مما يؤدي إلى انخفاض شديد بوزن الطفل، وانتفاخ البطن، يبدو الجسم صغير وضعيف ومترهل، إنه مجموعة عظام وجلد.

إن سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين، يجعل الطفل يبدو بديناً نتيجة الورم (الوذمة) الذي يُخفي الضمور والتلف الذي أصاب الأنسجة الواقعة تحتها، إن ذلك عبارة عن تجمع عظام وجلد وماء... يبدو منظر الطفل تمياً، ويفقد الشعر والجلد لونه، كما يُصاب بضمور عضلي، ويصاب كذلك بما يعرف طبياً بمرض (القشر)، يبتلى هذا المرض بإسهال أو بالتهاب آخر، ويظهر غالباً لدى الأطفال الذين أفطمتهم أمهاتهم عن الرضاعة وعادة بعد ولادة أخ جديد لهم، وأطعمتهم طعاماً يخلو من الحليب والأغذية البروتينية.

إن منظر الطفل المصاب بمرض القشر، يبدو وكأنه يتعثر بصحة جيدة، إلا أنه يعاني ضموراً في عضلاته.

إن هناك طريقة جيدة لمعرفة مدى سوء التغذية عند الطفل، وهي قياس محيط الساعد، فإذا كان ساعد طفل تجاوز عمره السنة أقل من ١٣ سم، فهذا يعني إصابته بسوء التغذية دون الأخذ بعين الاعتبار بدانة قدميه أو يديه أو وجهه، وإذا كان محيط الساعد أقل من ١٢ سم، فهذا يعني أنه مصاب بسوء تغذية شديد.

كما نشير إلى وجود طريقة ثانية لمعرفة إذا كان الطفل مصاب بسوء التغذية، وهي بوزنه مرة كل شهر، فالطفل السليم المعافى يزداد وزنه بشكل منتظم.

يمكننا وقاية أطفالنا من سوء التغذية، عن طريق إعطائهم طعاماً مغذياً ومتوازناً وكافياً.

يعتبر حليب الأم غذاء كافٍ وكامل، لذلك يجب أن يُعطى للطفل حليب أمه أطول مدة ممكنة، كما يجب إضافة أطعمة أخرى مغذية إلى حليب الأم بعد الأشهر الأربعة أو بعد السنة الأولى من عمر الطفل، وبعد تجاوز الطفل لعامه الأول يمكن أن يتناول طعام الكبار نفسه مع الاستمرار بتناول الحليب.

إن الأطفال الذين لا يتناولون الحليب، والذين لا تتعرض بشرتهم لأشعة الشمس، يمكن أن تصبح أرجلهم مقوسة، أو يصيبهم تشويه في العظام، أي الإصابة بداء الكساح، إن تعرض الطفل لأشعة الشمس بشكل معتدل، أمر مفيد بل ضروري.

إن قلة تناول الأطفال للفواكه أو لأطعمة أخرى محتوية على الفيتامينات قد تُسبب الكثير من الأمراض الجلدية والالتهابات في الشفاه والفم ونزيف في الأمعاء، ومن الأمراض التي تسببها سوء التغذية، مرضي البلاغرا (الحصاف)، وهو يصيب من لا يتناول البيض والفاصوليا واللحم والخضار.

بعد الشهر الثالث من عمر الطفل، يُستحسن إعطاؤه القليل من عصير

البرتقال أو ليمون الأفندي،

ويجب الانتباه إلى عدم إعطائه منها في حال الإسهال، ويُفضل كذلك إعطائه موز ناضج، تفاح مسلوق أو مهروس، ومن الخضار يفضل إعطاؤه القليل من السجزر والبطاطا المسلوقة، وربع صفار بيضة مرة كل يومين.

ولكي تستطيع الأم

المرضعة أن تبعد عن طفلها الإلتهابات والنزف وتوفر



لابنها الحليب الكافي عليها أن تتناول الكثير من الأطعمة المفيدة لبناء الجسم مثل الفاصوليا والبيض والدجاج ومشتقات الحليب واللحم والسمك والفواكه والخضار. إن البرتقال والبندورة غنيّة بفيتامين C المقاوم للرشوحات والالتهابات، وعلى الأم التي تريد حفظ صحة طفلها أن لا تجعله يتعوّد على تناول السكاكر والحلويات أو يتناول المرطبات والمشروبات الغازية.

أخطاء شائعة في التغذية:

ثمة خمس عادات غذائية شائعة على الأقل، تُعتبر مسؤولة عن الانتشار الواسع لسوء التغذية، وبالتالي تُنزل هذه الأخطاء عروبتهما على من يرتكبها، وتمنعه من التمتع بالحياة والنشاط والعافية، وهي:

- ١ - الإفراط في الأكل، والنتيجة هي السمنة.
 - ٢ - تناول الطعام بين الوجبات، يقلل الشهية في أوقات الوجبات العادية، يحرم أعضاء الجهاز الهضمي من العمل المنتظم، يؤدي إلى السمنة.
 - ٣ - تناول كميات كبيرة من السكر.
 - ٤ - تناول أطعمة مصنّعة تحمل مواداً حافظة.
 - ٥ - إهمال الفطور، إن الفطور وجبة مهمّة جداً، خاصّة بعد مرور عدّة ساعات خلال نوم الليل تصبح المعدة خاوية خلالها.
- إن تناول القليل من الطعام قد يؤدي إلى التضور جوعاً، وإن تناول الكثير من الأطعمة يؤدي إلى البدانة - السمنة - وهاتان الحالتان تهددان الصحة.
- هل يجوز أن تُسمي البدانة مرضاً؟
- سنعتبرها كذلك، لأنّها تُمهّد الطريق للعديد من الأمراض الأشد خطراً.
- جميع أمراض التغذية تنتج عن نقص الفيتامينات وأحياناً عن نقص المعادن، ونادراً البروتينات.

أما زيادة كمية البروتينات والمعادن في وجبة الطعام عن الحد الضروري للجسم، من شأنها أن تسبّب اضطرابات غذائية، إن زيادة كمية الفيتامين أكثر من

المعقول تسبب في بعض الحالات اضطرابات خطيرة في عملية التمثيل الغذائي، كما ثبت أن الإفراط في تناول فيتامين A يؤذي الجسم.

الغذاء الصحي، علاج صحي:

الإنسان هو ما يأكل...

إن للجسد قوة شغائية قادرة على التغلب على المرض، والعلاج هو طب وقائي بكل أشكاله.

إذا أشرفنا في تناول الطعام والشراب، وأقبلنا على اللذائذ بشراهة، وأحرقنا صدورنا بالتدخين، معنى ذلك أننا ارتضينا لأنفسنا أن ندخل حياتنا فترات من المتاعب والأمراض.

إن العلاقة بين الغذاء والمرض تعود إلى مراحل مبكرة من تاريخ البشرية، وفي أيامنا المعاصرة نرى تدهور الصحة لدى الإنسان، حيث تتزايد حالات الروماتيزم وآلام المفاصل والاضطرابات العصبية إضافة إلى أمراض القلب، إن ذلك نتيجة الابتعاد عن الغذاء الصحيح وترك الرياضة وعدم التعرض للشمس وللهواء النقي، ومن المعروف أن الشفاء من المرض أو الوقاية من الأمراض بشكل عام يتطلب تصحيح سلوك المرء الغذائي، وتطبيق الوسائل التي تمنحه قوة شغائية وقوة في مكافحة الأمراض، وهذه الوسائل هي (الصوم، الحمية، الماء، الشمس، الهواء، الأعشاب، والرياضة).

إن حالات الرشح والحمى والتهاب اللوزتين والطفح الجلدي ما هي سوى علامات وإشارات من الجسم لإبعاد المرض.

تفيد المصادر التاريخية أن المصريين القدماء والبابليين اهتموا بالبيئة، وخاصة الصرف الصحي والحصول على مياه نقية، وبنوا الحمامات والمراحيض، كما كانت لدى المصريين القدماء نظرية طبية تقوم على وجود علاقة متينة بين الغذاء أي الطعام وبين المرض.

إن تناول أطعمة بسيطة، قليلة التنوع، أمر ضروري لصحة الإنسان، وقديماً.

قال شيخ الأطباء ابن سينا: «اعدل عن الدواء إلى الغذاء، وعن المركب إلى البسيط».

إن الغاية من الطعام هو استمرار الحياة، وقد أثبتت الدراسات المخبرية أن هناك أطعمة مقاومة للانقباض، وأخرى مهدئة للأعصاب، وبعضها يجلب النوم، وأطعمة تُنبه الحواس وتدفع الإنسان إلى الحركة والنشاط، ومنها ما يحرض على الكلام.

إن آثار الأطعمة المتراكمة في الجسم يوماً بعد يوم، يمكن أن يكون لها شأن في حياة الإنسان، والمثال على ذلك هو أن الإنسان الذي يجد صعوبة في النوم، قد يجد جانباً من مشكلته عائداً إلى إسرافه في تناول أطعمة منبهة، وعلى النقيض من ذلك، فإن الإنسان الذي يحس على الدوام بالانقباض والخمول، قد يكون سبب شكواه مواد كيميائية دخلت طعامه.

إن التوازن والاعتدال في اختيار وتناول الأطعمة بمنح الجسد صحة والوجه نظارة وإشرقة وجمالاً.

ثمة أشخاص لديهم حساسية من تناول القهوة وغيرهم لا يصاب بأية أعراض مهما كانت كمية فناجين القهوة التي يحتسيها، إن تأثير الأطعمة والأشربة تختلف باختلاف الأفراد.

إن النوم من الضرورات للإنسان، ولكن كمية النوم اللازمة يمكن أن تختلف بين إنسان وآخر، وقد يصادف أن نام إنسان ما، نوماً هادئاً في ليلة ما، وكان نومه هذا ألد من نومه في ليلة أخرى، مع أن كمية النوم هي واحدة في الحالتين.

فلماذا يحدث هذا؟

من المحتمل جداً، أن يكون للطعام قوة التأثير في إحداث هذه التبدلات، إن شرب كوب حليب قبل أن يأوي الإنسان إلى فراشه طلباً للنوم، ليس قصة خيالية، إن في الحليب مادة تجلب النعاس الطبيعي ويحقق النوم المريح، وكذلك يفعل الموز والتين والجوز... هناك أنواع من الفيتامينات تجلب النوم مثل: فيتامين D B6 C.

كيف نتجنب الأمراض:

«درهم وقاية خير من قنطار علاج».

إن الاعتدال شيء ضروري.

إن الإسراف في الأكل، وحشو الجسم بالمغذيات، هما مشكلة المشاكل، إذا تنبهنا جيداً لما نأكل، وحافظنا على نظافة أجسادنا، وبيوتنا وقرانا ومدننا، وتأكدنا من تلقيح أولادنا، نتمكن من منع معظم الأمراض قبل بدئها.

- النظافة تمنع العديد من الالتهابات (النظافة الشخصية ونظافة المنزل والشارع)، لا تسمح للكلاب بدخول المنزل، علم الأطفال استعمال بيوت الخلاء، لا تبصق على الأرض، فالبصاق ينشر الأمراض، لا تترك شقوقاً في المنزل، حيث يمكن أن يعيش البق والحشرات والعقارب والصراصير.

- نظافة الطعام والشراب.

- المحافظة على صحة الأطفال.

- القضاء على الديدان والطفيليات المعوية الأخرى.

- إن المعالجة المبكرة جزء هام في الطب الوقائي.

- يجب ترك العادات الضارة والمؤثرة في انتكاس الصحة مثل: المشروبات

الروحية، التدخين، المشروبات الغازية...

كلام في التخمة:

قيل: «تغذى أو تمشى ولا تأكل بينهما شيئاً فإن فيه فساد للبدن».

قال الرسول:

«نور الحكمة الجوع، والتباعد عن الله الشبع، والقربة إلى الله حب

المساكين والدنو منهم».

﴿خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرُّوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

[الآية ٣١ من سورة الأعراف].

تحذر الآية الكريمة السابق ذكرها الإنسان من الإسراف في تناول الطعام الذي ينتج عنه أضرار بدنية .

كذلك نبه الرسول إلى مشكلة الإسراف في تناول الطعام، في العديد من الأحاديث، ومنها:

«نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، ولا نشبع إذا أكلنا».

«المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء، واعط كل بدن ما عود».

«ليس بمؤمن من نام شبعاناً وجاره طاوياً».

«لا تمتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلوب تموت كالزروع إذا كثر عليه الماء».

«لا تشبعوا قيطفاً نور المعرفة من قلوبكم، ومن بات يصلي في خفة من الطعام باتت الحور العين حوله».



قال للرسول:

ما أكثر ما يُدْخِل النار؟

قال:

الأجوفان: البطن والفرج.

كان النبي إذا أكل دسماً خَفَّ من تناول الماء، فقيل له: يا رسول الله إنك لتقل من شرب الماء! فقال: إنه أمرأ للطعام.

كذلك تطرَّق الإمام علي بن أبي طالب إلى موضوع الإسراف في الأكل، فقال: «كثرة الطعام تعيت القلب، كما يعيت كثرة الماء الزرع».

«إياكم والبطة، فإنها مقساة للقلوب، مكسلة عن الصلاة، مفسدة للجسد».

وكذلك تطرَّق الأئمة إلى هذا الموضوع، وفيه أقوال وأحاديث كثيرة، منها ما قاله الإمام جعفر الصادق:

«إن البطن إذا شبع طغى».

«كثرة الأكل مكروهة».

«من أكل طعاماً لم يدع إليه، فكأنما أكل قطعة من نار».

قال ابن سينا: «إحذر طعاماً قبل هضم الطعام».

قال أبقراط: «الإقلال من الضرر خير من الإكثار من النافع».

قالت الحكماء: «جوعوا تصحوا».

من كل ما تقدّم نستطيع القول، بأن كثرة الطعام، تُحدث التخمّة، وتلبك المعدة، وتؤدي إلى عسر الهضم وعدم اكتمال الامتصاص والتمثيل الغذائي، وتراكم الطعام يؤدي إلى الالتهابات والتعفنات، وترهق المعدة في عملها ممّا يجعلها لا تقوم بعملها كما يجب.

إنّ الإسراف في تناول الطعام من فوجي اجتماعياً ونفسياً، يجعل صاحبه عرضة للنقد، كما يُعتبر مخالفة لأداب الطعام المتعارف عليها دينياً واجتماعياً، ونورد فيما يلي بعض الأمراض التي يسببها الإسراف في الطعام (التخمّة):

- عسر هضم، وآلام في الجزء العلوي من البطن.

- غازات، وقد يحدث إسهال وتقيؤ، مع بحث رائحة كريهة من الفم.

- التهاب في البنكرياس.

- ذمّة قلبية خاصة عند المسنين.

- تصلّب في الشرايين.

- داء النقرس الناتج عن تناول اللحوم والخضراوات بكثرة.

- ارتفاع ضغط الدم، خصوصاً عند تناول الأملاح بكثرة.

- الإسهال، أو الإمساك.

- داء السكري، نتيجة تناول السكريات بكثرة عند المصابين بالسمنة.

- حساسية في البدن، نتيجة تناول البهارات والأطعمة الحارة بكميات كبيرة.

- تسوس الأسنان، نتيجة الإكثار من الحلويات والسكريات الصناعية التي تساعد على التخمر داخل الفم وبين الأسنان.

- الحصى في الكلى نتيجة تناول اللحوم والحليب والجبن بكثرة.

• في المقابل، لا تتخلّ عن الفطور، أو عن أي من وجباتك، ولكن خفّض أحجامها، نظّم مواعيد الطعام، فإنّ الجسم يستطيع التعود بسهولة على تناول الطعام في أوقات محدّدة كما يستطيع التعود على النوم في ساعة معينة والاستيقاظ في وقت محدّد.

إنّ الإنسان نتيجة ما يأكل، الطعام الذي يتأوله يؤثر على تفكيره وأحاسيسه وانفعالاته، إنّه باستطاعتنا أن نوخّر زحف الشيخوخة، وتحسين الذاكرة عن طريق ما نأكل: «أنت، ما تأكل».

الدواء:

منذ أقدم العصور، وعبر مختلف الحضارات المتعاقبة، عرف الإنسان وعبر تجارب عديدة، فائدة بعض النباتات في المعالجة.

كان العرب أول من أنشأ صناعة العقاقير، وابتكروا أدوية لم تكن معروفة من قبل، وركّبوا أدوية من مصادر نباتية وحيوانية ومن المعادن كذلك. عرف العرب عمليات التقطير بواسطة الإنبيق، وابتدعوا أصنافاً من الشراب. اخترعوا الأكسير من الكحول، كما عرفوا كيفية استحلاب النباتات والأعشاب، والخلاصة العطرية، ليس هذا فقط بل وضع العرب مركّبات كيميائية مختلفة كحامض النثريك، وحمض الكبريت، ونترات الفضة، والبوتاس وحمض الخل والزرنيخ وأملاح الذهب والفضة والزرنيق.

عن الإمام علي بن أبي طالب أنّه قال:

«الكلام كالدواء، قليله ينفع، وكثيره يهلك».

والحكمة تقول، أن لا يتناول الإنسان دواءً إذا أمكن ذلك، ومن حكم

الإمام علي في نهج البلاغة:

«امش بدائك ما مشى بك».

كذلك من حكم الطب: «ليس من دواء إلا ويهيج داء».

يقول الأطباء: «إذا دخل الدواء جسم إنسان ولم يكن به داء، أو وجد داء لا يوافقه، أو زادت كميته، عند ذلك يعبث بالصحة ويؤذيها».

«إذا أشكل عليك المرض لا تناول الدواء، وحيث بالإمكان التدبير بالأغذية، فلا تعدل إلى الأدوية».

الشفاء من دون دواء:

قد يكون من الحكمة إن لا نلجأ إلى تناول الدواء في معالجة العديد من الأمراض، فللجسم مناعته وطرقه وأسلحته في مقاومة المرض والقضاء عليه، إن مناعة الجسم الطبيعية في حالات كثيرة أهم بكثير من الأدوية (في حالة الزكام مثلاً).



كي تساعد الجسم في التغلب على المرض علينا أن:

- نحافظ على نظافتنا.

- نرتاح جيداً.

- نتناول أطعمة صحيّة أي أطعمة مغذية.

إن استعمال الماء النظيف يأتي بالدرجة الأولى لإبعاد الأمراض خصوصاً لدى الأطفال، إن الماء النظيف يبعد الإسهال عند الأطفال، وإن إعطاء الطفل المصاب بالإسهال الماء والسوائل بكثرة أهم من الأدوية، كذلك فإن تناول الماء النظيف يمنع الطفيليات ويبعد التهاب الأمعاء.

قد يعتبر البعض أن استعمال الماء أهم من الدواء في الحالات التالية: التهاب الجلد، الاستحمام بانتظام، التهاب الجروح والإصابة بالكزاز، تخفيف الحرارة، التهاب مجاري البول، السعال والربو (إعطاء السوائل). استعمال بخار الماء لتليين احتقان المخاط والتهابات الحنجرة، الأمراض الفطرية، البثور وقشرة

الرأس، ألم وتشنج العضلات (كمادات ماء ساخن) حكاك، حروق أو إحممرار الجلد، (استعمال كمادات ماء بارد)، إكتنام المعدة يخفف بشرب الكثير من الماء.

العلاج بالصوم:

إنَّ الحكمة الطبية تقول: «الوقاية خير من العلاج». وتوصي مدارس (الطب الوقائي الطبيعي) بالصوم، حيث الوقاية تعني لديهم:

الهواء النقي، الماء النظيف، أشعة الشمس، الهدوء النفسي، والراحة الفيزيولوجية أي راحة الأعضاء من عملها الدائم (وذلك بالصوم على فترات).

هناك حالات يرفض خلالها الجسم الطعام، ومن ثم يكون الصوم دعماً لراحة الأعضاء تلك، خاصة في حال وجود مرض في الجهاز الهضمي، أو إصابة الجسم (بالحمى، الإسهال، الكوليرا، التهاب القولون، التهاب المفاصل، الأمراض الصدرية، الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب وأمراض رئوية مزمنة).

مركز تقيت كاتيز علوم إسلامي

من أمراض الجسد إلى أمراض النفس، حيث أكد الأطباء العاملون في هذا المجال، وبعد تجارب واختبارات أكدوا أن الصوم يعمل بنجاح كمنبه قوي للتحكم في أعراض العديد من الأمراض النفسية كالقصور، والوسواس والهوس، وأفضل ما يجب تناوله بعد انتهاء حالة الصوم هي الخضراوات والفواكه، ويجب عدم تناول وجبة كبيرة قبل مرور بضعة أيام من قطع الصوم الطبي، إنَّ ذلك يبقى أقل من صعوبة وآلام المرض.

كان الصوم وبقي طريقة علاجية مفيدة منذ وُلد الطب مع الحكمة، وفي هذا المجال تحدث المؤرخ اليوناني هيرودوث (القرن الخامس ق.م.) بأنَّ المصريين القدماء كانوا يصومون ثلاثة أيام كل شهر، وفي بلاد اليونان القديمة، صام الحكماء الفيلسوف أبيقور (القرن السادس ق.م.) لمدة أربعين يوماً قبل أن يؤدي الامتحان الكبير في جامعة الإسكندرية، وذلك لشحن قواه العقلية وطاقته الإبداع عنده، أما سقراط (القرن الخامس ق.م.) فإنه كان يصوم مدة عشرة أيام

كلما طمع إلى جسم أمر يستحق ذروة التفكير، وكان أبقراط أبو الطب اليوناني (٤٦٠ - ٣٧٠ ق.م.) يصف للمريض الصوم وهو في أخرج مراحل المرض، وكان يقول:

«في داخل كل منا طبيب، وما علينا إلا أن نساعدته حتى يؤدي عمله».

وأوصى الطبيب الروماني الشهير جالينوس (القرن الثاني للميلاد) بالصوم كعلاج لكل حالات الحزن وفقد الحب وفرط التوتر.

وكان الشيخ الرئيس ابن سينا (٩٨٠م - ١٠٣٧م) يفضل الصوم على الدواء وفي ذلك قال:

«إنه الدواء الأرخص» ووصفه للغني والفقير.

إن الصوم الطبي، والذي تناقلت مشعلته كل تلك الأيدي (والقائمة تطول كثيراً) إلا الشكل الأقرب إلى الصوم لدى المسلمين، إنه الامتناع التام عن كل طعام وشراب ما عدا الماء.

إن الامتناع عن بعض الأطعمة هو ما يعرف بالحمية، وهي ليست من الصوم الطبي الذي نعنيه هنا.

يؤكد علماء وظائف الأعضاء، بأن الصوم التام عن كل طعام وشراب ما عدا الماء أمر ممكن، وأنه باستطاعة الإنسان البقاء دون طعام مدة أربعة وسبعين يوماً شرط أن يتناول ما يكفيه من الماء.

إن فترة الصوم العلاجي تختلف من مريض إلى آخر، ففي عملية الصوم الطبي - العلاجي - يلجأ الجسم إلى زيادة نشاط عملية طرح وتخليص الجسم من الفضلات والسموم خاصة من الأنسجة المريضة، ويعتمد الجسم في تغذية نفسه مما يخزنه من سكريات ودهنيات، ويقال طبياً إن القلب يرتاح في حالة الصوم وتنخفض ضرباته.

إن أهم عملية في الصوم الطبي هو تخلص الجسم من الفضلات والسموم، حيث تنظف القناة الهضمية تماماً من جراثيمها خاصة الأمعاء الغليظة، وبذلك

تمنح الجهاز الهضمي راحة، وتصير بشرة الجلد أنقى، والعيون أصفى وأكثر بريقاً، ويستعيد الجسم شبابه وتبعد الشيخوخة، هذا ما أكدّه الطب وعلماء الفيزيولوجيا.

المضادات الحيوية ومخاطرها:

تعتبر المضادات الحيوية أدوية عظيمة الأهمية إذا أحسن استعمالها، وهي تعمل ضد التهابات معينة وبطرق مختلفة، كما لها مخاطرها وبدرجات مختلفة، ولذا يجب أخذ الحذر الشديد في انتفاعها واستعمالها.

هناك أنواع كثيرة من المضادات، ويجب أن لا تستعمل إلا بعد معرفة كل الاحتياطات الواجب اتخاذها وهي:

- * إذا سبب المضاد الحيوي ظهور طفرة على الجلد أو حكاك أو صعوبة في التنفس أو أي رد فعل خطر، وجب إيقاف استعمال الدواء، وعلى المريض ألا يستعمله فيما بعد طيلة حياته.
- * لا تعطى الحامل بعد شهرها الرابع، أو الأطفال دون عامهم السادس أي نيتراسيكلين.

* لا تستعمل الإبر حقناً للرشح أو للزكام.

* إن كثرة استعمال المضادات الحيوية، يفقدها الكثير من الفعالية، فلا تعود مفيدة للمريض إذا احتاج إليها في المستقبل.

* إذا تناول الإنسان حقنة من مضاد حيوي، وجب أن يُحضر أنبوباً من الأدرينالين لاستعماله في حال ظهور حساسية تجاه المضاد الحيوي.

* يجب عدم استعمال المضاد الحيوي (كلورام فينيكول) للأطفال إلا في حالات نادرة جداً كالسعال الديكي.

* بعد إعطاء حقنة الدواء، وجب البقاء بالقرب من الشخص المحقون ولمدة ٣٠ دقيقة لمراقبة حدوث أية دلائل لحصول صدمة، والدلائل هي:

- اصفرار ورطوبة وبرودة البشرة.

- سرعة النبض وضربات القلب مع ضعف فيهما.

- صعوبة في التنفس.

- فقدان الوعي.

إن ظهرت على المريض أي من هذه الدلائل، يجب حقن المريض فوراً بالأدرينالين، ثم إعطائه جرعة مزدوجة من مضاد الهستامين.

إرشادات ووصايا صحية:

إن الدواء المستعمل لأسباب تافهة، يفقد مفعوله لمقاومة الأمراض الخطرة.

إن استعمال مشروب الزهورات لمعالجة السعال والبرد، أكثر فعالية، وأقل ضرراً من أي دواء قوي يصنفه الأطباء.

إن استعمال الشاي التي تقدمها الصيدليات للأطفال المصابين بالإسهال، أشد تأثيراً وأقل خطراً من معظم الأدوية الحديثة.

ليس هناك أي تأثير أو فائدة للوصفات المنزلية ضد العضات السامة لكل من: الأفعى، العقرب، العنكبوت، أو أي حيوان سام آخر...

قال بعض الحكماء: «من أراد الصحة فليجود الغذاء، وليأكل على نقاء، وليشرب على طعماً، وليقلل من شرب الماء، ويتمدد بعد الغذاء، ولا ينام حتى يعرض نفسه على الخلاء، وليحذر دخول الحمام عقيب الامتلاء، ويتمشى بعد العشاء».

قال الحارث بن كلدة (طبيب العرب): «أربعة أشياء تهدم البدن: الجماع على البطنة، دخول الحمام على الامتلاء، أكل القديد، جماع العجوز».

قال أحد الأطباء: «لا تشرب الدواء إلا من علة، لا تأكل الفاكهة إلا في نضجها، أجد مضغ الطعام، لا تأكل حتى تجوع، لا تحبس البول، خذ من

الحمام قبل أن يأخذ منك، لا تأكل طعاماً وفي معدتك طعام، إياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه، فتعجز معدتك عن هضمه.

قيل: أربعة مسببة لمرض الجسم.

١ - الكلام الكثير، يضعف الدماغ.

٢ - النوم الكثير، يعجل بالهرم.

٣ - الأكل الكثير، يصفر الوجه، يعمي القلب، يكسل عن العمل، يولد الرياح، يفسد المعدة، يضعف الجسم.

٤ - الجماع الكثير، يهز البدن، يضعف القوى، يرخي الأعصاب.

قيل: إحذر الجمع في الطعام بين السمك والبيض، بين السمك واللبن.

قيل: (العادة طبع ثانٍ)، وللعادة قوة في الجسد، وهي الأساس في حفظ الصحة ومعالجة الأمراض.



«لا تكن ممن إذا جهل شيئاً عاباه»

لمن يتعاطى أدوية منومة، ينصح بتجنب المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل الشاي والقهوة والكولا، حيث يقل مفعول الدواء ويسبب الأرق والاضطراب العصبي.

عن رسول الله، قيل: بأن طبخ اللحم باللبن يقوي الجسم.

لتقوية الجسم، ينصح بتناول خل التفاح مذوبة في كوباية ماء مع ملعقة عسل، فإنها تجدد قوى الإنسان وتزوده بالطاقة.

• الفصل الثاني

المكونات الرئيسية للأطعمة

- ١ - البروتينات
- ٢ - الكربوهيدرات (عناصر الفحم)
- ٣ - الدهون
- ٤ - الفيتامينات
- ٥ - المعادن
- ٦ - الماء

مركز تقيت كميتر علوم إسكوي

لأن الإفراط في جنس المباح ومثلات المأكول والمشاربه يسدد لمنها الباطل فيما بعده لذلك من الواجب أن تحسن اختيار ما تتخذه في جوفك من طعام وشراب.



مرکز تحقیقات و پژوهش‌های اسلامی

المكونات الرئيسية للأطعمة

إنَّ طعاماً صحياً ومتوازناً، يمنحنا الفرصة للتمتع بحياة سعيدة وصحية، إنَّ أهم أسباب سوء صحة الإنسان إنما تعود إلى سوء التغذية، فالطعام الرديء، يعطي دماً رديئاً، وبالتالي صحة رديئة.

إنَّ العادات الخاطئة في تناول الطعام تؤدي بالإنسان إلى الإصابة بأمراض القلب والكلية وارتفاع ضغط الدم والسكر وتصلب الشرايين، إضافة إلى أشدَّ الأمراض وهي السمنة - البدانة ..

ليس الطعام مسألة ذوق فقط، إنما هو الوقود والطاقة لأجسامنا، يحفظها ويصلحها، يمدُّنا الطعام بمجموعة من العناصر المغذية وهي: (البروتين، الفيتامينات، الدهون، المعادن، الكربوهيدرات، الماء) ولكلٍّ من هذه العناصر وظيفة.

• البروتينات:

تعتبر البروتينات من أهم العناصر الغذائية لجسم الإنسان، من خلال كونها المادة التي تتجدد بها بنية الجسم، ومنها تتشكّل الخمائر والهرمونات ومضادات الجسم، تُساهم في بناء وترميم خلايا الجسم وأنسجته من عضلات وعظام وجلد وأعصاب وأوعية دموية ودم وشعر وأظافر، إنها عوامل بناء الجسم.

لا يُخزن البروتين في الجسم، وهو ضروري للنمو ولتكوين كريات الدم الحمراء (الهيموغلوبين) الذي يعمل على نقل الأوكسجين من الرئتين إلى الخلايا عن طريق الأوعية الدموية، كذلك الأجسام المضادة والحامية للجسم من الجراثيم والفيروسات إنها من البروتين، والهرمونات التي تتحكّم في نموّنا وتضبطه والتي تكيّف مستوى السكر في دماءنا حسب الحاجة، كلّها من مادة البروتين.

البروتين ضروري للنمو ولتكوين كريات الدم الحمراء والبيضاء وتكوين الجنين في رحم أمه والحليب للام المرضعة، وضروري لمقاومة الأمراض وإكساب الجسم المناعة، كما يدخل البروتين في تكوين عضلات القلب والكبد، ولكن الإسراف في تناوله يؤدي إلى المتاعب الصحية وإلى الأمراض.

يتكون البروتين من أحماض أمينية (ثلاثة وعشرون حمضاً أمينياً)، منها أربعة عشر تصنع في الجسم، والتسعة الباقية يجب أن نحصل عليها من الأطعمة. يمكن للإنسان الحصول على البروتينات من مصدرين: مصدر نباتي ومصدر حيواني.

- البروتينات النباتية:

وهي بروتينات درجة ثانية، ذات أصل نباتي وهي أقل جودة، ونجدها في الجوز والفاصوليا واللوبيا، الفول، الفستق، الشعير، وفي فول الصويا بنسبة عالية، البطاطا.

إنَّ عدم تناول البروتين النباتي يضر الجسم للإصابة بفقر الدم وهبوط الضغط والوهن، إنَّ الإنسان الذي يمرُّ بفترة صحية سيئة يحتاج إلى البروتين، خاصة إذا أصيب بحروق.

- البروتينات الحيوانية:

وهي بروتينات درجة أولى، ذات قيمة غذائية عالية، خاصة الحليب ومشتقاته واللحوم بأنواعها والبيض، وهي بروتينات كاملة، ففيها كل الحوامض الأمينية الضرورية للجسم، ويتمتع الحليب والبيض بقيمة بيولوجية عالية.

إنَّه من الحكمة أن يختار الإنسان طعاماً محتوياً على بروتين من مصدره، الحيواني والنباتي، ومن العادات الغذائية المفيدة أن تتناول: اللبن مع الأرز، العدس مع الأرز، الحمص بالطحينة، فاصوليا مع الأرز، فول مع الأرز.

ويُفضل أن نجمع في الوجبة الواحدة أكثر الأحماض الأمينية الأساسية (أي الأحماض الأمينية التسعة).

ماذا يحصل للجسم البشري فيما إذا نقص البروتين؟

- نقص أو توقف عملية النمو عند من هم في سنّ النمو.

- يؤدي إلى النحافة وجعل الجسم رخواً لدى الكبار وإصابتهم ببعض التشوهات العضلية.

- لدى كبار السن، يهدّدهم بالموت قبل الأوان وببأمراض.

- اختلال توازن السوائل في الجسم واضطراب وصول المواد الغذائية إلى الخلايا، وعدم طرح الفضلات منها بشكل جيد.

- ضعف عملية التبرّز والإصابة بعسر الهضم (الإمساك)، حيث يتخلّف الماء والفضلات في الجسم فتحدث تورّماً في الأكعاب والأفخاذ وانتفاخاً في الأيدي والأجفان.



- يحدث نقصان البروتين في الجسم تعالفاً وتوتراً وشحوباً.

• الفيتامينات:

كلمة فيتامين تعني (نيتروجين الحياة) (أمينات الحياة)، درجت العادة أن تُطلق الحروف الأبجدية على الفيتامينات المختلفة، كما يميل البعض إلى تسميتها بأسمائها. توجد في أطعمة عديدة ومتنوعة، وهي ليست مصدراً للطاقة.

- ما هي الفيتامينات؟

هي مواد عضوية طبيعية ضرورية لكي يقوم الجسم بوظائفه الطبيعية على الوجه الأكمل، عددها المكتشف حتى اليوم ١٣ فيتاميناً، وهي ضرورية للنمو ولحيوية الجسم ونشاطه، ولبناء خلايا صحيحة، ولا يمكن لأجسامنا من إنتاجها باستثناء فيتامين D وحامض النيكوتين، لذلك يجب إمداد الجسم بها عن طريق الطعام، أو في شكل مستخلصات، ويتم الحصول على الفيتامينات من جميع الأطعمة النيئة وعلى رأسها الخضار والفاكهة.

- الفيتامينات نوعان:

النوع الأول، يذوب في الماء وهي فيتامين B C ولذلك لا يخزنها الجسم بكميات كبيرة، ويتم فقدانها عن طريق العرق أو تخرج مع البول أو عند الطبخ، ويجب تناولها باستمرار.

النوع الثاني، يذوب في الدهون ويخزنه الجسد مثل: K E D A.

والفيتامينات خلافاً للمعروف والشائع لدى العامة، ليست بمغذيات أو مقويات للجسد، إنما هي مركبات تساعد في عمليات الإصلاح والبناء للجسد كما تساعد في الهضم وتحويل الطعام إلى طاقة ومواداً لبناء خلايا جديدة.

- هل من خطورة في تناول الفيتامينات؟

تعتبر الفيتامينات مكونات أساسية وضرورية في الطعام، وبالنسبة لمعظم الفيتامينات، فإن زيادة الكميات (الموصى بها) للجرعة اليومية، يمكن تناولها دون أي خطر، غير أن الأطباء يوصون بعدم تناول جرعات كبيرة من الفيتامينات لأغراض علاجية دون موافقة الطبيب المعالج.

- نقص الفيتامينات:

إذا التزم الإنسان بنظام غذائي متوازن وصحي، فإن جميع الفيتامينات التي يحتاج إليها، يمكن الحصول عليها من الوجبات اليومية، أما إذا لم يتم الحفاظ على هذا التوازن أو انخفضت نسبة الفيتامينات المطلوبة بسبب ظروف خاصة أو عادات غذائية خاصة عن المعدل الطبيعي، فسوف ينشأ عن ذلك خلل في نظام الفيتامينات مما يؤدي إلى تأثيرها على النشاط الوظيفي الكيميائي الحيوي المنتظم للجسم، وقد ينتج عن ذلك أعراض فيزيولوجية (وظيفية) مثل حدوث تغيرات في المزاج والسلوك، أو قد يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض مرضية.

هل باستطاعة الإنسان معرفة نقص الفيتامينات في جسمه؟

هناك بعض العوارض التي تنتج عن نقص مستوى الفيتامينات وهي على سبيل المثال: (فقدان الشهية للأكل، إمكانية الإصابة بالالتهابات، الشعور

بالإرهاق، التهيج المفرط، عدم القدرة على التركيز، الأرق أو ما يسمى خلل الحس المشترك).

إنّ هذه الأعراض قد تشير إلى وجود مشاكل صحيّة أخرى ناتجة عن أسباب أخرى، لذا فهي تستحق الفحص في حالة حدوثها.

- متى يكون الإنسان بحاجة إلى كمية إضافية من الفيتامينات؟

ترتبط متعة الحياة بالتغذية السليمة المتوازنة، التي توفر للجسم كل العناصر الضرورية، ونقص التغذية، تجلب الأمراض والاضطرابات للبدن مثل (أمراض القلب، السرطان، السكري، البدانة، الأوعية الدموية، أمراض الجهاز الهضمي، أمراض الحساسية) كما يؤدي نقص التغذية إلى نقص الفيتامينات.

لا تساهم الفيتامينات في وزن من يتناولها، ولا تملك قيمة حرارية هناك فترات معينة في حياة الإنسان يكون فيها معرضاً لخطر حدوث نقص حاد في الفيتامينات، مثل:

- الحمل والرضاعة للأم، ~~باعتبارها~~ الجنين على جسد أمه وخاصة الفيتامينات B12 B6 C A وحمض الفوليك.

- فترة المراهقة، وهي فترة النمو المتسارع، يحتاج خلالها الإنسان إلى الفيتامينات B C المركب.

- مرحلة الشيخوخة، حيث يؤثر تقدّم السن على قدرة الجسد على امتصاص الفيتامينات، كما قد تؤدي مشكلات الأسنان أو فقدان الرغبة في إعداد الوجبات الصحيّة إلى تكوين عادات غذائية غير متوازنة.

- في حالة الإسراف في التدخين حيث ينخفض مستوى الفيتامين C إلى دون معدله.

- حالات الزكام والرشح، حيث يكون الجسم بحاجة إلى فيتامين C الذي يساعد في علاج هذه الحالة.

- ممارسة الرياضة، وقد أثبتت التجارب والأبحاث بأنّ الرياضيين لا يبلغون

القيمة في الأداء، إلا إذا حصلوا على نسبة جيدة من حاجتهم المتزايدة للفيتامينات B المركب H C.

- في حالة الريبجيم، حيث تنخفض نسبة الفيتامينات مع تخفيض نوعية الطعام مما يلزم تناول فيتامينات B A المركب و C.

- في حال تناول حبوب منع الحمل، حيث يؤدي الإستروجين إلى اضطراب توازن الفيتامينات في الجسم وخاصة بالنسبة لفيتامين B6.

- في حالات المرض، خاصة الالتهابات الحادة، العمليات الجراحية الكبرى، حروق البشرة، حيث تكون هناك حاجة إلى المزيد من الفيتامينات الضرورية لاستمرار عملية التمثيل الغذائي ويلزم تناول فيتامين B A المركب و C.

- هل تناول الأدوية يؤثر على الفيتامينات في الجسم؟

هناك أنواع معينة من الأدوية تؤثر بصورة سلبية على مستوى الفيتامينات في الجسم.

مركز تقيت كيموتير علمي

إنّ أدوية الأنثيوتيك (المضادات الحيوية) تؤثر على الجراثيم المفيدة جداً في الأمعاء، وهذه الأدوية تُعيق امتصاص الأمعاء لأنواع عديدة من الفيتامينات، وكذلك مشتقات حمض الساليسيك (مثل الأسبرين) إضافة إلى المسكنات والمهدئات والمنومات وهذه تؤثر على الفيتامين B1.

كذلك إنّ التدخين يؤثر على الفيتامين C في الدم، والمشروبات الكحولية تؤثر على الفيتامين B وخاصة B1.

- فيتامينات مضادة للأكسدة:

إنّ الفيتامينات المضادة للأكسدة تحمي الجسم خاصة الخلايا والأغشية من التدمير وهذه الفيتامينات هي: E C A.

وهي موجودة في الخضراوات والفواكه كالجزر والبرتقال، في حين نجد الفيتامين E في المكسرات وزيت الخضراوات، إنّ التدخين والدهون تُبطل فعالية

الفيتامينات المضادة للأكسدة، وهذه الفيتامينات أفضل علاج لمعالجة الأمراض النفسية والعصبية، خاصة أعراض الاكتئاب النفسي.

• فيتامينات مقوية للذاكرة:

توصل العلماء إلى تأكيد أن فيتامين B يُعالج من يعاني ضعف الذاكرة أو الكآبة والقلق وغيرها من الاضطرابات العاطفية، ويُعتبر نقصان B1 مولداً للكآبة، وB6 يتأثر كثيراً بحبوب منع الحمل مما يؤدي نقصانه إلى كآبة وقلق.

• الوظائف المختلفة للفيتامينات:

• فيتامين A أو رتينول:

يُعرف بفيتامين الجمال، يمنح الجسم القوة والنمو والشباب، يُساعد على تنشيط وتكوين خلايا الدم البيضاء ويحمي خلايا الجلد، يرتبط بعملية البصر، ويؤخر الشيخوخة، ضروري لنمو الأطفال ووقايتهم من الأمراض. نقصانه يؤدي إلى تأخر النمو ويؤثر على الجنين في رحم أمه.

جفاف وخشونة الجلد، وتساقط شعر الرأس.

تلف أنسجة الجسم السطحية ويجعلها أكثر عرضة للتلوث.

خللاً في النظر.

العمى الليلي.

ضعف الأغشية المخاطية المبطنة للقناة التنفسية والهضمية مما يؤدي إلى نقص مناعة الجسم تجاه الأمراض المعدية.

شيخوخة مبكرة.

إن فيتامين A سريع التلف إذا تعرض للهواء وللضوء ودرجات حرارة عالية، يوجد هذا الفيتامين في الأوراق الخضراء للنبات (أوراق العنب، الجرجير، النعناع، الملوخية، جزر، سبانخ، مشمش، ملفوف، خس، لفت،

شمندر، أوراق الفجل، والفلفل الأخضر، البطاطا، الثوم، البصل، الحبوب، الخبيزة.

يوجد في منتجات الألبان، وأعضاء الحيوانات الداخلية مثل الكبد، البيض، زيت السمك وفي الكلى، والقلب.

* فيتامين B:

وفيه ١٤ مركباً تذوب بالماء كلياً ولا تُخزن في الجسم، مهم جداً وأساسي لحياة الجسد، وهو موجود في كل شيء حي، مهم للأعصاب وللشهوة ولعمل الأمعاء، ولنشاط كل خلية في الجسم، مقاوم للالتهابات.

نقصان مجموعة فيتامين B المركب تسبب آلاماً وأمراضاً كثيرة في الجسم أي (خللاً في الجهاز العصبي، والتهنسي، إمساك، فقر الدم، خلل في العضلات، أنواعاً من القرحة، حثل دا قشور، داء بري بري، قصور في الكبد، قصور في الأمعاء، خلل في تناسل هيدرات الكربون).

أهم مصادره: الحنطة الكاملة، أجنة القمح، البازيلا، فول الصويا، الفاصوليا، صفار البيض، البندورة، البطاطا، إجاص، أناناس، الكبد، برتقال، خميرة الشعير المجففة، الذرة، الملفوف، العدس، التفاح، العسل، وهذه هي أفراد مجموعة فيتامين B المركب:

- B1 أو ثيامين: يساعد على استخلاص الطاقة من الأطعمة عن طريق التمثيل الصحيح للسكريات، نقصه يسبب تساقط الشعر وتشقق زوايا الفم وإحمرار العينين، ويجدد نشاط العضلات، يمنع مرض السكري، ونقصانه يؤدي إلى الشلل وهبوطاً في القلب وإلى إمساك وصداع وغازات، وتجمع الماء حول العيون. وإذا أصيب به الطفل يبدو منظره كمنظر الشيخ الهرم، وكل ضرر نقصانه يقع على الجهاز العصبي، يوجد في كل الأطعمة الطبيعية خاصة الخضار والفواكه، الحليب، البيض، اللحوم، والمكسرات، والخبز الكامل خاصة في القشرة الخارجية للحبوب، له رائحة مميزة هي رائحة الخميرة.

- B2 أو ريبوفلافين: يساهم في صحة وسلامة الخلايا وبناء هيموغلوبين الدم، وتنشيط العصب البصري، وضروري للنمو ولصحة الجلد.

نقصانه في الجسم يُسبب التهاب واحمرار الشفاه، تشقق زوايا الفم والتهاب اللسان وتقشر جلد الأنف وحول العين، وتراكم مواد دهنية على جوانب الأنف وفي الأذن، ويفقد المصاب إترانه أثناء المشي، ونقصانه يولد تساقط الشعر، ينقص وزن المصاب ويقل نشاطه، وتصبح العين حساسة جداً للضوء.

يوجد هذا الفيتامين في العديد من الأغذية خاصة منتجات الألبان، الكبد، الأسماك، الكلى، الخميرة، البيض، جنين القمح، الخضار الطازجة.

- B5، ويعرف كذلك باسم حمض النيكوتين، أو فيتامين PP: وهو فيتامين نمو الشعر، يقي شر الإصابة من مرض البلاغرا أو الحصف (ومعناها الجلد الخشن) حيث يظهر طفح على اليدين والساعدين والركب والأقدام والرقبة، ثم يتشقق الجلد ويتقرح وإذا تقدمت الحالة تصاب الجملة العصبية وتنتهي إلى الاختلال والشلل، ويُسبب نقصان كذلك التهاب الأغشية المخاطية المبطنة للأنف والفم والمهبل والمستقيم، يحمر اللسان ويضعف ويحمر لونه، ونقصه يؤدي إلى ضعف الأوعية الدموية وتصلبها، وقصور في الكبد.

معظم ضحايا هذا المرض ممن يتناولون الكحول، ويوجد هذا الفيتامين في الحبوب، الرشاد، القرّة، الفليفلة، والخضار المجففة، والفاصوليا، البازلاء، الفول، الكبد، الكلى، الكوارع، الألبان، اللحوم، أعداؤه الماء والحرارة.

- B6 أو بيريدوكسين: ضروري لعملية الاستفادة من البروتينات، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء، يصحح أداء الجهاز العصبي، يُجدد النشاط العضلي، يمنع مرض السكري، مفيد لنمو الأطفال، يقوي جهاز المناعة في الجسم، ضروري لنمو الجنين، وهو فيتامين النوم، إكثاره مضر ويُتلف الأعصاب.

نقصانه يوقف النمو ويُنقص الشهية للطعام، يُسبب التهابات جلدية خاصة حول الفم والعينين والأذنين والأنف، كما يؤدي نقصانه إلى أعراض عصبية ودوخة وتشنج وغثيان وقيء، اضطرابات في الكلى وتشكيل حصي.

مصادر وجوده، القمح، الخمائر، الدبس، السبانخ، صفار البيض، الكبد، الحليب، المكفوف، البطاطا، الخس، الموز، الحبوب الجافة، ومتوفر في حليب الأم إن نقصانه صورة من أمراض الفقر.

- B9 فيتامين الحمل: يساعد الفيتامين B12 على تكوين كريات الدم الحمراء والبيضاء ضروري للأم وللجنين أثناء الحمل، أعداؤه النور، مصادر: الخضار ذات الأوراق (الجزر، القنبيط، الفاصوليا، البازلاء، البيض، الكبد).

- B12 (ميانوكو بالامين): يمنع حدوث أنواع معينة من الأنيميا، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء، يساعد في الأداء السليم للجهاز العصبي، هام لعملية تمثيل الكريات، وفي آفات اللسان والفم، يعالج فقر الدم الخبيث، ونقصانه يسبب ضعفاً عاماً ونقصاً بالوزن.

نقصانه يولد ألماً بشكل واضح في الأطراف، فتور في الشعور، فقر الدم الخبيث، تتعطل خلايا المعدة، كما يسبب نقصانه ضمور العصب البصري وإلى الذهان.

مركز تفتيش وتطوير علوم إسلامي

يوجد هذا الفيتامين بكميات جيدة في الكبد، واللبن، اللحوم، البيض، وجميع المنتجات الحيوانية، السمك.

• فيتامين C حامض الأسكوربيك:

مهم جداً لصحة الجسم كله، ووجوده يساعد على الأداء الصحيح لمنظومات الأعضاء المختلفة، ويساعد على زيادة القابلية للطعام، ويجنب الجسم الهزال وضعف العضلات، ضد التعب، وهو يعالج تصلب الشرايين، يمنع ترسب الكوليسترول على جدار الشرايين، يذيب الترسبات فيها ويعيد الحيوية إليها، إنه وافي للصغار وللشباب من شيخوخة الشرايين، علاج للكبار من تصلب الشرايين.

تقول الدراسات العلمية أن الفيتامين C يطيل العمر ويقلل الإصابة بأمراض القلب وأمراض السرطان، يقوي جهاز المناعة في الجسم، كما له دور في تنشيط عمل المبيض لدى المرأة وعلاج حالات العقم، وله فعالية في الوقاية من الزكام

والرشح، يحمي قناة الجهاز الهضمي من الأورام السرطانية إضافة إلى المستقيم وعنق الرحم والثدي والرئة، ضروري للنمو ولتكوين العظام والأسنان، يُنشِط امتصاص الحديد.

أعداؤه الماء، الحرارة، الهواء، والتدخين، وهو ضروري لتكوين الكولاجين (وهذا البروتين يُساعد على الحفاظ على بنية الجسم) ويحمي الجسم من الالتهابات. وهو من أهم موانع الأكسدة الذي يمنع ترسب الكولسترول في الشرايين، كما يمنع تحويل الترات إلى مواد سرطانية، كما أنه مهم لتحسين عمل فيتامين E.

نقصانه يؤدي إلى اعتلال صحة الإنسان عموماً، دون وجود أعراض مميزة لمرض معين، غير أن النقص الشديد منه يؤدي إلى مرض الأسقربوط بأعراضه المميزة وهي (أنيميا حادة، آلام في المفاصل وتضخمها) حدوث نزيف في الأنسجة المخاطية في الفم والقناة الهضمية والجلد والمفلات، التهاب اللثة واحمرار لونها وتورمها وتقيحها، وقد تصاب بالغرغرينا مما يؤدي إلى سقوط الأسنان، هزال المريض وضعفه وتعرض عظامه للكسر عند أقل صدمة، تصدع الأوعية الدموية، السل، التهاب في نسيج الخلايا، ولدى الأطفال يعرضهم لتأثير العدوى بالحصبة، وضعف النظر، وتأخر نمو الطفل وجفاف العيون ويصبح شفاء الجروح بطيئاً، وظهور بقع سوداء على الجلد عند حصول أصغر لكمة، ونقصانه كذلك يؤدي لدى الأطفال إلى الخمول وقلة النوم.

يوجد هذا الفيتامين في الليمون والبندورة والفليفلة والفريز، التوت، الجوافة، اللفت، الشمام، الملفوف، البازلاء، البصل، العنب، القرة.

تفقد الخضار هذا الفيتامين بالسلق، كما أن الخضار والفواكه الناضجة جداً تفقد محتواها من هذا الفيتامين، إن الجسم الفقير بفيتامين C يكون هدفاً للجراثيم.

• فيتامين D:

يصنع جسم الإنسان هذا الفيتامين من خلال تعرضه للشمس، وذلك

بمساعدة بروتينات خاصة، وكلما ازداد الإنسان تقدماً بالسن كلما خفّت مقدرة جسمه على توليد هذا الفيتامين، وخلال تولّد الفيتامين D في الجسم يمرّ بدورة حيوية تلعب فيها الأمعاء والكبد والكلى دوراً مميزاً.

لهذا الفيتامين أهمية خاصة في تنظيم استغلال الكلس والفوسفور في الجسم، ولتثبيت الكلسيوم في العظام ومن دونه لا نستفيد من الكلسيوم الذي نتناوله، فهو ضروري للحوامل وللأطفال خاصة خلال فترة النمو، كما يساعد على تكوين العضلات وعملها وتكوين الأنسجة، ولذلك فهو عامل مهم في تكوين العظام والأسنان، يحافظ على ثبات الدماغ.

إن نقصانه من الجسم يؤدي إلى نقص في كالسيوم الدم، ممّا يشير نشاط الغدد (الجار درقية) والتي تفرز هرموناً يذيب كالسيوم العظام ويحوّله إلى الدم، وهكذا يختلّ تكلس العظام الطبيعي خاصة في مناطق النمو الرئيسية، ممّا يؤدي إلى ليونتها وهشاشتها وتشوّه أشكالها، إضافة إلى الآثار الجانبية المترتبة على نقص الكالسيوم في وظائف العضلات والقلب والجهاز التنفسي والدم.

وعادةً ما يؤدي نقص فيتامين D إلى أعراض وظواهر مرضية من الممكن أن تصيب الأطفال في شهور عمرهم الأولى عندما تكون الأمهات مصابات بنقص شديد في مخزونهن من هذا الفيتامين، غير أنّ الإصابة عادةً ما تظهر لدى هؤلاء الأطفال خلال الفترة بين (الأربعة والإثنى عشر شهراً) وهي فترة النمو المتسارع للطفل، وهي ما يُعرف بمرض الكساح عند الأطفال (ومن أعراض الإصابة بهذا المرض هي عدم الاستقرار والتهيج ونصيب العرق من الرأس وتضخّم عظام الصدر ويبدأ رأس الطفل يأخذ شكل المربع إلى حدّ ما، ويبرز بطنه ويصاب بالإمساك) وعندها يصبح غير قابل للعلاج بشكل عام، كما يمكن ملاحظة تقوُّس الساقين واختلال ثبات الطفل وتأخره في المشي، كما تظهر في بعض الحالات بروز لعظام الجبهة ويتأخر تكلس اليافوخ وهشاشة الأسنان ثم سقوطها مع بروز الفكّين، وتضخّم مفاصل الركبة والقدم.

مصادره، في مجموعة من المواد الغذائية الغنيّة بفيتامين D، أهمها: كبد

الأسماك، والحيوانات، وبكميات قليلة من الحليب والأجبان والزبدة، البيض، المكسرات، العسل.

إن تعريض الأطفال لأشعة الشمس ولفترة قصيرة يومياً (خاصة الطفل الرضيع) ويُفضل خلال فترة الصباح، يُعتبر عملاً مهماً لأن ذلك يمنع الطفل فيتامين D.

أعداؤه الهواء والحرارة.

* فيتامين E:

يعرف بفيتامين الإخصاب والنمو الطبيعي وتجديد الشباب والنشاط وتقوية الدم، يُحذ من الأورام ويحمي غشاء الخلايا، ويشارك مع الفيتامين C كمانع للأكسدة ومُبعد للسرطان.

وجوده في الجسم يحافظ على سلامة كريات الدم الحمراء، ويعمل على تنشيط بعض الأنزيمات، ويحافظ على صحة مرأين القلب ويحارب الشيخوخة ويحافظ على الجمال، ويحفظ الأنسجة العضلية والعصبية.

نقصانه في الجسم يُسبب انحلال الدم، ونقص بروتينات الدم، يُسبب تقرُّحات المعدة، كما يؤدي نقصانه إلى ضعف الجهاز التناسلي في كل من الرجل والمرأة وضعف القوى الجنسية وما يرافق ذلك، وإعطائه للحامل يمنع الإجهاض.

يصفه الأطباء لتقوية القلب والأوعية الدموية وللكثير من العلل العصبية، لا يذوب في الماء، ويذوب في الدهون وسريع التأكسد.

يوجد الفيتامين ■ في أجنة حبوب القمح، زيت الفستق، زيت الذرة، زيت القطن، زيت فول الصويا، زيت الزيتون، ويوجد في الملفوف والسبانخ والجوز والخس والبازلاء والكبد والسمن والبندورة والنخيل، والجرجير والسمنك، القرّة، دوار الشمس واللبن والبيض.

• فيتامين H بيوتين:

ضروري في عملية التناسل والرضاعة لدى الأطفال، مشير للنشاط الجسدي والفكري، نافع للمستين، يدخل في عملية تمثيل الكربات وإنتاج الطاقة الضرورية لنمو وأداء أنسجة الجلد، يحمي القلب ويبعد السرطان، ويعزز النظام المناعي عند الكبار.

نقصانه في الجسم، يؤدي إلى سقوط الشعر وإلى حدوث التهابات جلدية وظهور حب الشباب وشيب الشعر، ونقصانه يفقد الجسم القدرة على مقاومة الأمراض.

يوجد هذا الفيتامين في الكبد والكلى وهي أغنى مصادر وجوده، يليها القلب والعضلات والنخاع، يوجد في خميرة البيرة والحليب والجزر، صفار البيض، السبانخ، البندورة، الفاصوليا، الحمص.

كذلك للبكتيريا الموجودة في أمعاء الإنسان القدرة على بناء البيوتين.

مركز تقيت كيمياء علوم

• فيتامين K:

ويُعرف بفيتامين (المضاد للنزف)، وهو ضروري لتجميد الدم والتئام الجروح، تنتج هذا الفيتامين خمائر جرثومية تتكوّن في المعى الغليظ الصاعد، لكنها تنشط فقط عندما توجد مادة الصفراء في الجهاز الهضمي.

نقصانه في الجسم يؤدي إلى حدوث نزف عضوي، وإدماء غزير بمجرد جرح الجسم أو حتى إذا خُدش.

يُعطى هذا الفيتامين خلال العمليات الجراحية كما يُعطى في الإلتهابات الكبدية واليرقان، والنقص الخطر فيه أو غير الشائع هو ما يحدث لدى الأطفال حديثي الولادة، أو الأشخاص المصابين باليرقان، ونادراً ما يُصاب به الكبار.

يتوفّر هذا الفيتامين في السبانخ، زيت الصويا، البندورة، الكبد، الحليب، الملفوف، الجزر، زيت السمك، البطاطا، الفريز، البيض، الخضراوات الطازجة.

* فيتامين F:

يقي الجسم من ظهور أعراض الالتهابات الجلدية، كما يُعرف هذا الفيتامين باسم حمض اللينوليك.

* فيتامين PP:

وهو فيتامين جسني سير الغلايا من النمو والنشاط والتنفس، مصادره، الكبد واللحوم والدواجن والسمك، الفاكهة المجففة، اللوز، المشمش، الخضار المجففة.

* حمض الفوليك:

يُعرف تحت عدة أسماء، وهو من جملة فيتامينات B المركبة، من وظائفه تكوين كريات الدم الحمراء في مخ الطعام وله دور فعال في مكافحة فقر الدم، كما أنه يلعب دوراً مهماً في تكوين الأحماض النووية، وكلما ازداد طهي الطعام كلما ازدادت درجة تدمير حامض الفوليك، يساهم في العديد من الوظائف الجسدية، يعزز نمو الشعر.

يؤدي نقصانه إلى أمراض القناة الهضمية، وإلى فقر الدم خصوصاً أثناء الحمل، ويصيب الأطفال خاصة بين الخمسة أشهر وأحدى عشر شهراً أي فترة النمو السريع.

إن الأطعمة الطازجة والطبيعية هي أفضل الأطعمة كمصدر له، ويوجد بشكل جيد في خميرة البيرة وبعض أنواع الخمائر التي تزيد في نكهة الطعام ولذته، كذلك يوجد في الكبد، وفي النباتات الخضراء، والبيض، البرتقال، الأجبان.

* حمض البانتوثينيك:

إنه من عوامل التغذية والنمو، يحتاج إليه الجسم في عملية تمثيل البروتينات والدهون والكربوهيدرات وتكوين بعض الهرمونات، يعمل على إنتاج وتجديد الخلايا، يذوب في الماء والكحول.

مصادره: الكبد، الكلاوي، البيض، الخضراوات الخضراء، خميرة البيرة، الحليب، لحوم الدواجن، الحبوب الكاملة من أكثر الأغذية وفرة بهذا الفيتامين، كما يوجد في الجزر والأسماك.

يتسبب نقصانه في حدوث اضطرابات عصبية تنتهي غالباً بالشلل، التهابات الأغشية المخاطية للأمعاء ويصاب المريض بالقيء، وأهم أعراض نقصانه هو انهيار قوة الإنسان نتيجة اضطراب عمل الغدة فوق الكلية.

• البيوتين:

وهو من فيتامينات B المركبة، وهو مادة بيضاء بلورية، يذوب في الماء والكحول، مهم لصحة الجلد.

نقصانه يحدث جفاف البشرة وتقشر الجلد وتحوله إلى اللون الداكن، خصوصاً الأيدي والأذرع والأرجل والرقبة، ويحدث تغيرات في اللسان، كما يحدث نقصانه فقدان الشهية، وعمل القلب والكلى والكبد وانحطاط شديد، أرق، آلام عضلية، فقر دم، وارتفاع بسيط في مستوى الكوليسترول في الدم.

يوجد هذا الفيتامين في الكبد والخميرة، وجنين القمح وفول الصويا، البيض، الحليب، الكلاوي، اللحوم، الخضر الورقية.

• الكولين:

من فيتامين B المركبة، يشارك العديد من الفيتامينات في هضم وتمثيل الأغذية، ويحول دون تراكم الدهون في الكبد.

نقصانه يُسبب ترسب الدهون في الكبد وتليّفه، ويؤدي إلى حدوث نزيف في الكلى والعين وتضخم الطحال ونقص في حجم الغدة الدرقية.

يوجد في البيض واللحوم والحبوب والبقول، البذور الزيتية، الخضراوات، الفواكه، الحليب، التفاح.

* الفولاسين:

واحد من فيتامينات B المركبة، نقصانه يؤدي إلى أحد أنواع فقر الدم حيث يصير اللسان أحمرًا لامعاً مع اضطرابات معوية وإسهالات.

مصادر هذا الفيتامين، الخضار الورقية، خميرة البيرة، البيض، الكبد، البقول الزيتية كالسمسم وال فول السوداني (الفسق)، الحبوب، الفواكه.

* انوسيتول:

أهمية هذا الفيتامين أنه يعمل في تشجيع عمليات النمو، ينتشر بكثرة في الطبيعة خاصة في لحوم الحيوانات والأسماك والبيض والخضراوات والفواكه.

* حامض البارامينو بنزويك:

أهمية هذا الحامض بأن له قدرة على حماية الأحياء الدقيقة في الأمعاء التي تقوم ببناء حامض القوليك في أمعاء الإنسان.

* لا يجوز للإنسان أن يتناول الفيتامينات زيادة عن حاجة جسمه لها، لأن الإفراط في تناولها يعرض الجسم للإضرار، إن زيادة في إحدى أنواع الفيتامينات قد يؤدي إلى نقصان فيتامينات أخرى، هذا ومن التادر وصف نوع واحد من الفيتامينات، وقد جرت العادة على أن تعطى وتوصف مركبات فيتامينية متوازنة النسب، وتعمل الفيتامينات سوية لإمداد الجسم بأفضل النتائج، وأي نقص فيها يؤدي إلى ضعف وإلى أمراض عدة مثل (البلاغرا، بري بري، نزيف، عمى ليلي، كساح الأطفال، تورم اللثة).

رأينا أن الخضار والفواكه تحمل جميع ما نحتاج إليه من فيتامينات بحالتها الطبيعية العضوية، ولكن علينا أن نحافظ على هذه الفيتامينات وعدم إتلافها وإيقاف مفعولها.

إن كل ما يُسيء إلى الحياة يقتل الفيتامينات، وكل دواء نتناوله، خصوصاً المضادات الحيوية وحبوب تسكين الألم وحبوب منع الحمل، والمهدئات والدخان والشاي والقهوة والسكر والملح والمشروبات الغازية، كلها تتلف الفيتامينات وتوقف مفعولها.

كذلك طبخ الطعام وتصنيعه (يسمى الإجراء القاتل) يضر ويسبب إلى الفيتامينات، فالحرارة والهواء والتقطيع والهرس والنار تقتل كل محتويات المأكولات.

• الدلائل المبكرة على فقدان الجسم للفيتامينات والأملاح المعدنية هي:

- ظهور قشرة الرأس.

- يصبح الجلد جافاً.

- الجلد المتقشر.

- اللثة النازقة.

- الأسنان الضعيفة.

- الإرهاق الجسدي.

- العيون المحمرة.

- شحاذ العين.

- الأظافر المقصفة.



مركز تقيت كيمياء غذاء

• الفيتامينات المانعة للأكسدة، تحمي الجسم من السرطان وأمراض القلب والشيخوخة، توجد هذه الفيتامينات في: الجزر، السبانخ، البطاطا، الملفوف، القرع، أفوكادو، موز، مانجا، إجاص، بونابا، جريب فروت.

- المعادن - الأملاح المعدنية:

تعتبر الأملاح المعدنية على قدر كبير من الأهمية، مثل الفيتامينات، وهي إحدى المواد الست الأساسية التي يحتاجها الإنسان لصحته، ولحياة أطول (الفيتامينات، المعادن، البروتين، الكربوهيدرات، الدهون، الماء).

يحتاج جسم الإنسان إلى المعادن لبناء الأنسجة ولتنظيم الوظائف الحيوية التمثيلية، ومن المعادن التي يحتاجها الإنسان (مئة عشر نوعاً).

يحتوي جسم الإنسان على كميات ضئيلة من المعادن، إلا أن هذه، تلعب دوراً كبيراً ورئيسياً في كافة العمليات الحيوية التي تتم داخل الجسم، كما أنها ضرورية لبناء الهيكل العظمي والأسنان، كما تدخل في تركيب العديد من المركبات الهامة في جسم الإنسان مثل هيموغلوبين الدم، وإفرازات الغدد المختلفة، إن أي تفاعل داخل جسم الإنسان يحتاج إلى هذه الأملاح المعدنية.

تحافظ المعادن على الشباب، وتساعد على تقوية الجهاز العصبي ونمو الشعر، وتعمل على انتظام ضربات القلب وإمداد الجسم بالطاقة والحيوية، وحسن أداء التفكير والتغلب على التعب والإرهاق وتقوية الذاكرة.

إن أي تغيير أو عدم توازن في المعادن داخل جسم الإنسان، يُغير من حالته، وينتج نقص المعادن عن سوء التغذية ومن قصور في التمثيل الغذائي، كما ينتج عن إهمال في تناول الغذاء الصحيح المتوازن الذي يحوي القدر الكافي من الفيتامينات والمواد الأساسية الأخرى كالمعادن.

قد يتسبب عن نقص المعادن عدّة أمراض (أمراض الجهاز الهضمي، لين العظام، الكبد، الأسنان، الكساح، ...)، كما يسبب نقص الحديد أنيميا - فقر دم - قد ينقص الكالسيوم أو الفوسفور، ونقص الكبريت يضر بالأعصاب، والبوتاسيوم في عضلة القلب، ونحتاج الرثان إلى المغنيزيوم، وكريات الدم الحمراء إلى الحديد، كما قد تفتقر الشرايين والرئتين والعظام والأمعاء إلى معدن السليكا، والزنك مهمٌ للغدة الدرقية والتناسلية.

إن مغاطس الملح تفيد أصحاب الأجسام الضعيفة، وإذا كان نقص المعادن لدى إنسان وراثياً، يوصى هنا بالبقدونس والبصل الأخضر وورق الغار وجوز الطيب لتحسين وضعه.

يجب الابتعاد عن الأغذية المعلبة، والابتعاد عن التدخين، وعدم تناول المشروبات الكحولية، والإكثار من أكل الفاكهة والخضار والحبوب على أنواعها والعسل، وهذه غنية بالمعادن.

* هناك نوعان من المعادن:

١ - معادن رئيسية - الحديد، الكالسيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، الفوسفور، الكبريت، المنغنيزيوم، الكلور.

٢ - معادن نادرة - نحاس، يود، منغنيز، كوبالت، فلور، الفضة، توتياء، زنك، القصدير، بروم، زئبق. كل هذه تدخل في تركيب جسم الإنسان، وكل إثنان منها يجتمعان معاً ليؤلفان مادة جديدة.

• الحديد:

من أهم المعادن الضرورية لجسم الإنسان، رغم قلة الكمية التي تدخل في تركيب الجسم، ويُقدَّر الحديد الكُلِّي الذي يحتويه جسم الإنسان بنحو ٤,٥ غرام أي ما يكفي لصنع مسمار صغير، وإنَّ نحو ٦٠٪ من كمية الحديد التي توجد في جسم الإنسان تدخل في تركيب هيموغلوبين الدم الذي يحمل الأوكسجين إلى الأنسجة والذي بدوره تتوقف الحياة، والكمية الباقية موزعة بين العضلات والكبد والطحال ونخاع العظام.



ليست كمية الحديد المتواجدة في الطعام هي المهمة، بل هو تمثل هذه الكمية، الفواكه ليست غنية بالحديد، اللحم ليس غنياً بالحديد إنما يمكن هضم الحديد الموجود في الكبد والقلب.

إنَّ نقص مادة الحديد في الجسم يؤدي إلى فقر دم ومشاكل في النمو، وضعف في المقاومة وإمساك، وهي أكثر أنواع فقر الدم شيوعاً.

إنَّ مظاهر نقصان الحديد تبدو في صورة ضعف عام وسرعة تعب، وتوتر، وإحساس بخفة الرأس وصداع، وقصر النفس وشحوب الجلد والغشاء المخاطي وملتحمة العين.

أما مظاهر نقصان الحديد المتوسط فتظهر بالتهاب اللسان وفقدان الشهية وحرقة فم المعدة، وتطبل البطن وغثيان ورغبة في أكل التراب.

وفي حالات فقر الدم الشديد (أنيميا شديدة) تتأثر الأحشاء بصورة خطيرة ويحدث هبوط القلب الاحتقاني.

لذلك، يعتبر نقصان الحديد مرضاً شائعاً يجب معالجته، ومن السهل اكتشاف ذلك، ومن السهل معالجته.

بعد الشهر السادس على ولادة الطفل، يجب إعطائه غذاءً غنياً بالحديد، مثل صفار البيض المسلوق جيداً.

يوجد الحديد في الأغذية التالية: القمح (خاصة جنين القمح - الرشيم)، قرّة، سبانخ، دبس الخروب، خبثاز، جرجير، الكبد، القلب، الكليتين، الملوخية، المشمش، بقدونس، فول، حمص، عدس، العسل، التمر، الجزر، الكراث، الأسماك، الفواكه المجففة، المتفوف، الفريز، الجوز، الدراق، الخوخ.

إنّ النساء الحوامل معرضة لمرض فقدان الحديد وكذلك الأطفال والإناث في سن البلوغ.



• كالسيوم:

من أهم المعادن التي تدخل في تركيب جسم الإنسان، إنه مادة البناء التي تبنى منها الأجسام العظمية في الجسم (العظام والأسنان)، كما أنه عامل فعال في ضبط حركة العضلات واستجابتها إلى الأوامر التي ترد إليها من الجهاز العصبي، خاصة عضلة القلب (ولذلك فهو عنصر أو معدن مهدىء).

يُكوّن الكالسيوم نسبة ٢٪ من وزن جسم الإنسان، وخمس هذه الكمية في العظام والأسنان.

يلعب الكالسيوم دوراً مهماً في سلامة الأنسجة العصبية، وإذا قلت نسبته في الدم اضطرب عمل الأعصاب، وزاد ميل الشخص إلى التهيج كما يضطرب عمل القلب.

إنّ نقص الكالسيوم يُسبب ضعفاً في العظام، فتصبح سريعة الكسر، وإذا حدث نقص في سن الطفولة توقفت عملية النمو وظهرت تشوهات في العظام والأسنان، كما يؤدي إلى خلل في أوتار العضلات وضعف في الدماغ.

ومن آثار نقص الكالسيوم في الرواتب الغذائية:

- عندما تكون ضربات القلب غير منتظمة، هذا دليل على نقص الكالسيوم من الجسم.

- إذا حصل ألم في العظام.

- اضطراب النوم.

- لدى الصغار، تعثر عمليات النمو، ومرض الكساح.

- لدى الأطفال الرضع، بروز في الجبهة أو بروز في الجمجمة نحو الخلف، بروز أو ضمور الفكين، وظهور أسنان ضعيفة ومشوّهة.

- في الجذع، يؤدي نقصانه إلى ضمور عظام الحوض، وضمور عظام القفص الصدري والذي يؤدي بدوره إلى بروز البطن عند الصغار.

- لدى الصغار، تقوس الساقين وتقلب الركبتين، أو تباعدهما.

- لدى الكبار، يحدث لديهم هشاشة العظام.

- لدى النساء الحوامل، يؤدي نقصانه إلى تساقط عدد من أسنانهن في عملية إنجاب.

- يُسبب نقصانه كذلك رعشات وتشنجات.

- لدى المراهق يُسبب رغبة إلى النوم وشعور بالتعب والارق والقلق، ويتخيل متاعب الغد.

نحصل على الكالسيوم من الحليب ومنتجاته، يليه البيض، الخضار الورقية، البذور الزيتية، المكسرات، الكمون، السمسم، البقدونس، الرشاد، العدس، أوراق الفجل، الثين، الجرجير، السبانخ، الخس، الملفوف، الجزر، البطاطا، العنب، البيض.

إن وجود فيتامين د في الطعام يُسهّل من عملية امتصاص الكالسيوم، أمّا وجود الدهون في الطعام فيسيء إلى استفادة الجسم من الكالسيوم حيث يُفرز مع البراز.

إن قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة، والنوم الكثير يؤدي إلى فقدان الكالسيوم من الجسم.

• للحصول على الكالسيوم، نأخذ بيضة وبعد غسلها جيداً، نَقَعُهَا كما هي في قدح عصير ليمون حامض، ونُتْرِكُ هكذا من المساء حتى الصباح تحت السماء، وفي الصباح تُرْفَعُ البيضة ببطء وعناية من العصير، ويُشْرَبُ العصير، إمّا دفعةً واحدة أو على عدّة جرعات خلال النهار، يحتوي هذا العصير على فيتامين C مع الكالسيوم، كما له مفعول إزالة التهاب الحلق واللوزتين والرشح، كما أنه مقوي للعظام وللجسم.

• الصوديوم والكلور:

يفترن وجود الصوديوم والكلور معاً ويكونان في الطبيعة (ملح الطعام)، يوجد الصوديوم في السوائل المحيطة بالخلايا مُتَّحِداً مع الكلور.

الكلور يساعد على هضم الأطعمة خاصة الغنية بالبروتين.

يعمل الصوديوم على تنظيم الضغط في جسم الإنسان ويعمل على ثبات كل السوائل في الجسم، بحفظه التوازن بين حموضتها وقلويتها، كما يدخل في تركيب إفرازات الكثير من الغدد في الجسم، ومن المعروف أنّ الكلى تقوم بعملية امتصاص وطرح هذا الملح.

يحتاج الإنسان يومياً إلى حوالي غرام واحد من الملح (صوديوم + كلور)، ويتخلص بما نسبته ٩٠٪ ممّا يتناوله من الملح عن طريق البول والعرق، ولهذا فقد يؤدي زيادة إفراز العرق إلى تقلص العضلات والضعف والصداع والإغماء، بسبب فقد كمية كبيرة من الصوديوم، أو فقدتها عن طريق الإسهال الشديد أو القيء.

علينا أن نقلل من تناول الملح في طعامنا، فالإكثار منه مرتبط بمرض ارتفاع ضغط الدم الشرياني (بينما فقدان الكلور من الجسم يؤدي إلى الهلاك)، وزيادة كمية ملح الطعام في غذائنا قد يحدث تورماً في الأنسجة، وكثيراً ما يحدث ذلك في بعض الأمراض القلبية أو أمراض الكلى والكبد.

في الطب القديم عُرف الملح أنه يُنقى الأسنان من الحفر، نافع من الجرب المتفَرِّح، يُخلط مع الدقيق والعمل للشفاء من إلتواء العصب، يؤخذ للمساعدة في إخراج الفضلات من الأمعاء، إذا خلط مع الخل وتمضمض به قطع سيلان الدم من اللثة أو من انخرس المخلوع.

• أضرار الملح: إذا زاد عن حاجة الإنسان اليومية، تعجز عندها الكلى من التخلص منه خاصة في الشتاء حيث يقل التعرُّف مما يسبب الأذى لخلايا الجسم، وزيادته تزيد من حامض المعدة، ومثير للأعصاب في الخلايا العصبية.

إن الإفراط في تناوله يُضعف البصر ويُسبب انحطاطاً في القوى الجنسية ويقلل المنى ويسبب ارتفاعاً في ضغط الدم الشرياني، ويُسبب الصداع، وهو ضارٌ بصحة الطفل الرضيع لأن جهازه المناعي غير مكتمل، يُعرف طيباً باسم (السّم الأبيض).



• بوتاسيوم:

سُمي هذا العنصر بهذا الاسم اشتقاقاً من الكلمة اللاتينية Potash التي تعني الرماد، وهو يستعمل في الزراعة كمادة محضبة «سماد»، وهو يُشكّل أحد مكونات اللحوم الحمراء في الجسم، وهو يوجد في الجسم بصورة رئيسية داخل خلايا الجسم، كما تحتوي العضلات وكرات الدم الحمراء على نسبة عالية من أملاح البوتاسيوم.

البوتاسيوم ضروري للنمو ومنشط لبعض الأنزيمات، ويأخذ الإنسان حاجته من البوتاسيوم من الوجبات الغذائية بشكل يكفيه.

يؤدي نقصان البوتاسيوم في الجسم إلى ضعف العضلات، وسرعة تهيج الأعصاب وعدم الاستقرار الذهني وعدم انتظام عمل القلب، وتوقف عمليات النمو، كما يتسبب بالإمساك نتيجة بطء حركة مرور الأغذية في الأمعاء، أما نقصانه الحاد يؤدي إلى الشلل وتوقف عضلة القلب.

وكذلك فإن زيادة نسبة وجوده في الجسم تُسيء إلى عدم انتظام عمل القلب وهذه الزيادة تحدث بسبب عدم إفراز الكلى له لأسباب مرضية.

تعتبر اللحوم الحمراء من أهم مصادره، ونحصل عليه كذلك من الحليب والتمر والموز والمشمش والحمضيات وعصير البندورة والخضار الورقية، وفي العسل الأسود وعربي قصب السكر.

* الفوسفور:

يعتبر الفوسفور من أهم العناصر التي يحتاج إليها الجسم على الإطلاق، فهو إحدى مواد بناء العظام والأسنان، كما يؤدي كثيراً من الوظائف الهامة التي تتوقف عليها الحياة.

يلعب الفوسفور دوراً نشطاً في إنتاج الحيوية ويساعد جميع إفرازات الغدد، فهو يساعد على تقوية العظام (٨٠٪ من فوسفور الجسم موجود في العظام والأسنان، والباقي يتوزع على الخلايا وموائل الجسم) وتقوية الأسنان، كما له أهمية في توليد الطاقة في العضلات وتمثيل الفيتات والكربوهيدرات والبروتينات في الجسم، كما يدخل في تركيب العديد من الأنزيمات التي تفرزها غدد الجسم.

يرافق وجوده في الأغذية مع الكالسيوم، والأغذية الغنية بالفوسفور هي صفار البيض، السمسم، الخميرة، الفستق، الكبد، السمك، لحوم الأبقار والضأن، البقول عامة، اللوز، التمر، البقول كافة، الملفوف، السبانخ، الجزر، البصل، الخس، التفاح، الكرات، الثوم، الفريز، البندورة، الجرجير ونقصانه يؤدي إلى ضعف الأعصاب وضعف العظام وانقباض النفس.

* كبريت:

من العناصر الهامة التي تدخل في تركيب جسم الإنسان، مهم للأسنان وللعظام وأوتار العضلات، الكبريت يحارب التشنج، يحصل الجسم من حاجته الكبريتية من الأغذية البروتينية.

إنَّ النقص في الكبريت يؤدي إلى التشنج وأمراض الأظافر، وضعف في شعبيات القصبة الهوائية.

يوجد في البروتينات، وفي فيتامين (الثيامين والبيوتين) وفي عدة أنزيمات، وبشكل خاص في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبقول والحبوب والثوم، البصل، الكرات، الفجل، الشعير، الذرة، الأرز، التمر، اللوز، المشمش، الفريز، البيض، وشيم القمح، الكرز، الملفوف، القرّة، اللوبيا الخضراء، الدراق، الإجاص، البطاطا.

• منغنيزيوم:

ضروري جداً لجسم الإنسان، فهو عنصر جوهري يساعد على امتصاص الكالسيوم في الجسم، وهو ضروري لنشاط الجهاز العصبي، ويوجد في جميع خلايا الجسم وموائه، وخاصة في العظام والأسنان (٥٠٪)، كما تحتوي العضلات على نسبة ثلث المنغنيزيوم في الجسم، وهو ضروري للجلد وللعظم وللكبد والكلية، ومساعد للخلايا العصبية، يعمل على تنظيم حرارة الجسم وتقلصات الأعصاب والعضلات.

نقصانه في الجسم يؤدي إلى ضعف عام، والتهاب الأعصاب، ضعف في العظام وفقر الدم، وأمراض مثل (السرطان، السل، السكري)، وارتجاع العضلات، وتجلط الدم.

أكثر ما تظهر أعراض نقصانه في الجسم على من يتعاطى المشروبات الكحولية، ولدى المصاب بأمراض الكلى والبول السكري وعلى من يتناول أدوية مدرة للبول.

يتوفر هذا المعدن في الحبوب الكاملة غير المقشورة، البندق، الجوز، الكاكاو، الفاصوليا، الخضار الورقية، اللوز، التمر، السبانخ، البطاطا، المشمش، الجزر، الشمندر، الكرز، الهندياء، الملفوف، التفاح، البصل، الخوخ، العنب، الإجاص.

• نحاس:

ضروري في صحة البدن وخاصة في حماية الجهاز العصبي، إن نقص النحاس والحديد من الجسم يؤدي إلى تآكل العظام ونقص النمو وتأخره.

للنحاس دور هام في عملية التمثيل الغذائي، ويؤدي نقصانه إلى إصابة القلب بالتليف وانفجار الأوعية الدموية خاصة الشرايين.

يوجد علاقة بين ارتفاع نسبة الكولسترول بالدم وبين نقص عنصر النحاس، وقد ثبت علمياً أنَّ عنصر النحاس يدخل في تكوين الغشاء الواقي للأعصاب ويُحافظ على حيويتها وفعاليتها.

يوجد النحاس في الخبز والحبوب، الثوم، زيت كبد الحوت، الجزر.

• يود:

ضروري لصحة الإنسان، وهو عنصر مهم للغدة الدرقية، ولإتزان الجسم، وهو ضروري لصحة الأطفال، خاصة خلال فترة الحمل والرضاعة، فهو يعطي للطفل الشخصية وحاجته من النشاط والحرور، بعد سن المراهقة تخفُ حاجة الجسم لليود.

من المعروف علمياً أنَّ هناك علاقة بين نقص اليود في الجسم ومرض الغدة الدرقية، ونقصانه يؤدي إلى خلل في الغدة خاصة الغدة الدرقية، وإلى ضعف في مقاومة الجسم، وهذا معناه إشارة إلى ما سيحدث من اضطرابات في المستقبل، ومن علامات نقصان اليود هو جحوظ العينان، وزيادة ضربات القلب حيث تصل من (١٣٠ إلى ١٨٠) نبضة في الدقيقة، كما يبدو الإنسان عصبي المزاج.

إنَّ نقصان اليود لدى الأم الحامل، يُحتمل أن تُنجب طفلاً قزماً أو مصاباً بالبلاهة، كما يُسبب تأخر النمو العقلي للطفل.

أهم مصادر اليود، الأسماك والنباتات البحرية، الملح البحري، الثوم، الفريز، الملفوف، الجزر، القرّة، العنب، البندورة، الكرات، السبانخ.

• الزنك:

مهم جداً في تركيب الخلايا، يعمل الزنك للحفاظ على مستوى فيتامين A في الدم، يذوب في الماء بسهولة، لذلك فهو يخرج من الجسم بسهولة.

يُحَفِّز الزنك جهاز المناعة على أداء عمله، ويخفف مشكلة النسيان ويُنشط الذاكرة:

نقصان الزنك في الجسم يُسبب اضطراب حاستي الشم والذوق، كما يُعتبر نقصانه من الأسباب الرئيسية لحصول القزمية لدى الإنسان، كما له دور في نمو الجلد والشعر والعظام. ولذلك فهو مهم في نمو الطفل، كما يؤخر البلوغ الجنسي، فقدان الشعر (داء الثعلبة)، الإسهال، التأخر في التئام الجروح، حالات اكتئاب وسبات ونسيان، ازدياد احتمال الإصابة بالأمراض.

يوجد الزنك في الحبوب وهي مصدر غني له، كما نجده في الشمندر، الجزر، الملفوف، الفطر، الذرة، الشعير.

• الفلور:

غاز شديد الفعالية، يتركز وجوده في جسم الإنسان، في تركيب الأسنان والعظام، ولذلك فهو ضروري لتسليماً الأسنان قوية، غير أن حاجة الإنسان له محدودة جداً.

إن كثرة وجوده في مياه الشرب يُضُرُّ بالأسنان ويترك عليها بقعاً حوارية تتحول مع الزمن إلى بقع بنية سوداء دائمة، ويحدث بعض أمراض العظام وبإعاقة النمو.

نقصانه يؤدي إلى نخر الأسنان خاصة لدى الأطفال، يوجد هذا المعدن في الأممك، الشاي، المياه الطبيعية، المشمش، الثوم، القرّة، الشعير، البطاطا، الفجل، العنب.

• مفيزيوم:

معدن منظم لتكوين الهيكل العظمي والجهاز العصبي، يوجد في المشمش، اللوز، الشمندر، الجزر، الكرّز، اللوبيا الخضراء، أرز، بطاطا.

• نيكل:

محلل لمواد الهضم، مفيد للمصابين بالسكري.

يوجد في المشمش، الكرز، الملفوف، القمح، التين، القرّة، الذرة، الفاصوليا، البصل، الأرز، البطاطا، العنب، البندورة.

• بروم:

مهدىء للجهاز العصبي.

يوجد في المشمش، الأرضي شوكي، الشمندر، الجزر، الكرّفس، الفطر، الملفوف، التين، الفريز، البصل، الفجل، البندورة.

• ارسينيك:

يساعد على تكوين كريات الدم الحمراء والبيضاء.

يوجد في الثوم، الجزر، الملفوف الأحمر، الفطر، الخس، الأرز، البطاطا، التفاح.



• الكلوروفيل:

مطهر، نقصانه يؤدي إلى فقر الدم، ضعف القلب والعضلات والأعصاب، وخطر التعفن، التعب.

يوجد الكلوروفيل في الخضراوات والبقول الخضراء وكافة الفاكهة التي تمر بمرحلة خضراء أثناء نموها.

• السيليك:

إن نقصان هذا المعدن من الجسم يؤدي إلى تشويه العظام وتشويه أوتار العضلات والأسنان، تصلب في الأوعية الدموية، مرض السكري، كساح الأطفال، ضعف في القلب والكلى.

يوجد السيليك في قشور الفاكهة والخضراوات وخاصة في الحبوب الكاملة، التفاح، البازلا، الفاصوليا الطازجة، الكرنب، البصل الأخضر، الفريز.

* السيلينيوم:

للسيلينيوم مقدرة على تنشيط جهاز المناعة في الجسم، وتخفيف أمراض القلب والأوعية الدموية، وهو مضاد للأكسدة، يُحارب السرطان، خاصة سرطان الكبد وأمراض الجلد والثدي والقولون.

الدهون (المواد الدسمة):

وهي مواد مولدة للطاقة والباعثة على النشاط في الجسم، وتتحول هذه الدهون - الأطعمة الدسمة - بتأثير عملية الهضم إلى أحماض كثيفة متعددة الأنواع، كما تتحول إلى غليسرين، وتعرّز هذه الأحماض عمل الفيتامين D في ترسيب الكالسيوم والفوسفور على العظام والأسنان، كما تلعب هذه الأحماض دوراً في مقاومة الأمراض الإنتانية، خاصة مرض التدرن الرئوي والأكزيما.

من المعروف علمياً أن المواد الدهنية تتحول إلى سكر لتنتج النشاط في الجسم، وبأن نقص السكر يُسبب التعب بسرعة، (يوجد السكر في كل الثمار والخضراوات وبشكل خاص في العنب والمسل والذرة والبطاطا الحلوة).

- إن هضم الدهون عملية عسيرة على الجهاز الهضمي، وبعضها سهل الهضم.

- وتعتبر المواد الدسمة مصدراً لبعض الفيتامينات مثل (K H D A).

- المواد الدهنية السريعة الهضم هي (الزبدة، الجبن، الزيت، الجوز، صفار البيض).

إن زيادة الدهون في الجسم يُسبب المتاعب للإنسان من عسر هضم إلى ارتفاع حموضة الدم وزيادة نسبة الكوليسترول، ويعتبر الإسراف في تناول المواد والأطعمة الدسمة أخطر المشاكل الصحية للإنسان، خاصة ذات المصدر الحيواني، وعلى كل من يطلب النحافة والرشاقة لجسمه أن يقلل من تناوله للمواد الدهنية.

هل يُعتبر السكر مادة مؤذية؟

من المعروف أن زيادة السكر في غذائنا يُسهم في البدانة، خاصة السكر الأبيض، حيث أماتت فيه التنقية وعملية التصفية العناصر المفيدة من فيتامينات ومعادن، وإضافةً إلى ذلك فهو يحتوي على جرثومة تُعرف باسم عصية الحمض اللبني وهي تهاجم الأسنان.

يوجد السكر في الثمار والخضراوات خاصة في (العنب، العسل، البطاطا الحلوة، النرة، الشمام، الثوت، البصل الأخضر، الدراق، البرتقال، اللفت، الفريز، الزيتون، المانجا، المشمش، الكرز)...

كما تعتبر الفواكه المجففة مصدراً غنياً للسكر، وعلى العموم تُعتبر زيادة الدهون في الجسم مصدر ضرر بالأوعية الدموية ونضيقها وتصلبها، الأمر الذي يُعيق وصول الأوكسجين والمواد الغذائية إلى مختلف أجزاء الجسم، كما يرفع نسبة الكوليسترول في الدم.



مركز تقيت شاتو نور علوم جسدك

الكربوهيدرات:

تشكّون الكربوهيدرات (ماءات الفحم) من «الكاربون + الهيدروجين + الأوكسجين» أي من (الفحم + الماء) ولذلك تُسمّى بماءات الفحم.

الكربوهيدرات ثلاثة أنواع:

١ - المجموعة النقية، التي تضم مختلف أنواع السكاكر مثل (سكر العنب، سكر القصب، سكر الحليب، سكر الفواكه...) .

٢ - المجموعة غير النقية، تضم النشويات الموجودة في الحبوب والبقول والجذور النشوية.

٣ - المجموعة غير القابلة للهضم، وهي السليلوز أو التي يُطلق عليها اسم الألياف. وهي غير ذات قيمة غذائية، وغير قابلة للهضم، وتُطرح من الجسم كما تدخل إليه، إنّما لها دور هام في عملية التغذية، وذلك من خلال الدور الذي تلعبه في تحسين عملية الهضم وتخليص الجسم من الفضلات والتخلص من

الإمساك. كما للألياف دورٌ في خفض مستوى الكوليسترول في الدم، والوقاية من أمراض الشريان التاجي، وفي تنشيط حركة الأمعاء، كما تفيد في الوقاية من سرطان القولون، كما تحمي الأسنان واللثة وتقي من الإصابة بالبواسير وتصلب الشرايين، إنما للألياف دور سيء إذا أخذت بإسراف، والمثل يقول: خير الأمور الوسط.

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة، حيث تتحول وعبر عمليات الهضم إلى عناصر سهلة الامتصاص والاحتراق، يتم امتصاصها ونقلها بواسطة الدم إلى جميع أنحاء الجسم، لتتحرق حسب حاجة الجسم إليها، والفائض منها، يكتزنه الجسم لحين الحاجة إليها، حيث تتكون من تراكمها ما يُعرف بالسمنة أو البدانة (إن السمنة تأتي من الفحمائيات المصنعة كالسكاكر والحلويات والمشروبات، الكعك، الكاتو، ...).

يعطي الكربوهيدرات الطاقة للدماغ والعضلات والجهاز العصبي والأنسجة، وتمد القلب بالقوة، وتقلل الإصابة بالأمراض وتؤخر الشيخوخة.

تعتبر الفواكه الطازجة والمجففة والخضراوات الطازجة والحبوب الكاملة والبقول والمكسرات، مصادر غذائية رئيسية للألياف.

يؤدي تفشير الخضراوات والفواكه وطهيها وعصرها والتخلص من قشور الحبوب والبقول والمكسرات إلى خفض نسبة الألياف النباتية في تلك الأغذية، وتسمى الخضراوات بالكنوز الطبيعية للألياف.

تحد الألياف من الشعور بالجوع، تساعد على سلامة الهضم، وهي علاج للإمساك وتشجع القولون وتساعد على التخلص من الفضلات، وتفيد مرضى السكري ولمن أصيب بالكوليسترول، كما تحفظ البنكرياس من الإجهاد وتخفض نسبة الإصابة بسرطان القولون، ويُستحسن تناول الألياف من مصادرها الطبيعية في الغذاء، ويُفضل تنويع مصادرها من الغذاء وبذلك تُعطي الجسم الفيتامينات والمعادن إضافة إلى الألياف.

أهم المصادر الغذائية للألياف النباتية، وهي مرتبة بحسب أهميتها وفائدتها:

الفواكه	الخضراوات	المكسرات	البذور	البقول	الحبوب
تين مجفف	ورق عنب	جوز الهند	عباد الشمس	حلبة	ذرة مصحصة
جوافة	أرضي شوكي	بندق	سمسم	فول جاف	نخالة قمح
بلح	يازلاء خضراء	لوز	بطيخ	لوبيا جافة	خبز كامل
رمان	لوبيا خضراء	فستق	يقطين	عدس	
إجاص	كزبرة خضراء	جوز		ماش	
أفوكادو	نعناع أخضر	كاجو		حمص	
فريز	فلفل أخضر	كسفة			
زيتون	فول أخضر				
تفاح	بقلة				
خوخ	بصل أخضر				
زبيب	سلق				
مانجا	يامية				
عنب	ملغوف				
شمش	جزر				
موز	هندباء				
برتقال	خس				



- الماء:

الماء حاجة ضرورية للإنسان يومياً، وهو مادة الحياة الأساسية، وقد جعل الله سبحانه وتعالى من الماء كل شيء حي، الماء الصحي لا لون له ولا طعم ولا رائحة.

لا يستطيع الإنسان أن يحيا بدون الماء وفي حد أعلى لا يستطيع أن يعيش أكثر من أسبوع في أحوال عادية، أما إذا كان في بيئة صحراوية حارة فلا يستطيع أن يعيش أكثر من ٢٤ ساعة بدون ماء.

يحتزن جسم الإنسان وضمن تركيبه أعضائه كافة، نسبة كبيرة من الماء، (الرجل الذي وزن ٧٠ كجم يحتوي جسمه على ٤٣ لتر من الماء) فإذا فقد منها مقدار لترين يُحس بانزعاج صدري وانخفاض في قدرته الجسدية والعقلية، وإذا فقد أربعة لترات يُصبح عاجزاً وإذا فقد ثمانية لترات تدركه الوفاة.

من هذا يتبين أن فقدان الماء من الجسم يعتبر خطيراً جداً فنسبة الماء في الدماغ ٨٥٪ وفي الكلية ٨٠٪ وفي العظام ٧٥٪ حتى العظام تحتوي على ما نسبته بين ٣٠ و ٥٠٪ من الماء، ولذلك يجب أن ينتبه الإنسان إلى توازن كمية الماء التي تدخل جسمه والكمية التي تخرج من الجسم من طريق البول والتبخر والبراز، وتعتبر الكليتان الضابط الرئيسى لضبط السوائل في الجسم.

يحتاج الجسم إلى لتر واحد من الماء يومياً في الحالة العادية وفي ظروف عادية، وزيادته في الجسم لا تضر لأن الكليتان تتخلصان منه بسرعة عن طريق البول، أما إذا تجمع الماء في الأنسجة وزاد في وزن الجسم يكون مرد ذلك إلى وجود مرض في القلب أو في الكليتين وفي هذه الحالة يجب التخفيف من شرب الماء.

إن أفضل وقت لتناول الماء هو بين وجبتين، وهو قوة علاجية للشفاء من الأمراض وتنشيط الدورة الدموية وتقوية الجسم، ويُعتبر الجلد أكثر أعضاء الجسم تأثراً بذلك، فيه الأوعية الدموية والأعصاب والغدد العرقية والغدد الدهنية والشعر وبصيلاته، وما فرز العرق خلال القيام بنشاط جسدي سوى دليل على نشاط الجلد بعمله.

إن الحمام بماء فاتر يُعتبر علاجاً مثالياً لجميع الحالات المتعلقة بالأعصاب، أما استعمال الماء الحار طلباً لتخفيف ألم، قد يصيب الأنسجة بالتلف دون أن يُحسّ بذلك الإنسان، وقد تعمل الحرارة الزائدة على تهيج الألم بدلاً من إسكاته.

أما اللجوء إلى الماء البارد (الماء الحي) فله عمل تضيق الأوعية الدموية، ودفع الدم في عمق الجسم، ويجب عدم تعرّض الجسم كثيراً للماء البارد، لأن ذلك يؤدي إلى نتائج خطيرة، وللحمامات الباردة فائدة للإنسان، أما في حال الشيخوخة، يُنصح بعدم اللجوء إلى الحمامات الباردة لأن ذلك يحدث تفاعلات عنيفة، والأفضل هو الحمام الفاتر، وكذلك الحال بالنسبة للطفل.

وفي حالات التعب والإرهاق، من الخطورة أخذ حمام بارد، وأفضل علاج هو الخلود إلى الراحة والاسترخاء.

كما تُسيء الحمامات الباردة إلى مرضى القلب ومرضى الأوعية الدموية، ماذا يحدث إذا تناول الإنسان كمية كبيرة من السوائل يومياً؟

من المحتمل أن يحصل إضعاف للعصارات الهضمية في الفم والمعدة والأمعاء الدقيقة، فينشأ من جرّاء ذلك عسر الهضم، أو تحدث ترهلاً في الأنبوب المعوي نتيجة العمل الملتين للسوائل، كما ترهق الكلينين بالعمل يومياً وربما أثناء الليل كذلك، ممّا يسبب الضيق والإنزعاج للجسم.



مرکز تحقیقات رایانه‌ای و کامپیوتر

الصحة للجميع

- ١ - من أجل صحة وحياة أفضل للرجل:
 - ترقق العظام
 - الرجل بعد الخمسين
 - الشعر والجمال
 - العجز الجنسي
 - من أجل صحة وحياة أفضل للطفل:
 - لكل رجل
 - الحياة تبدأ عند الولادة
 - الوقاية من سرطان البروستات
 - مشاكل تولد مع الأطفال
- ٢ - من أجل صحة وحياة أفضل للمرأة:
 - مشاكل الطفل في شهوره الأولى
 - الدورة الشهرية
 - طفلان يعانون سوء التغذية
 - اضطرابات الدورة الشهرية
 - أمراض الطفل
 - انقطاع الدورة الشهرية
 - برنامج مقترح لتطعيم الأطفال
 - مشاكل ما بعد الدورة الشهرية
 - ٤ - مشكلات صحية تصيب المسنين:
 - الحمل
 - المشاكل الصحية
 - صحة الأم بعد الولادة
 - السمّة
 - البرودة الجنسية
 - الشيخوخة



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

من أجل صحة وحياة أفضل للرجل

- الرجل بعد الخمسين:

إن الحفاظ على الصحة ضمن حياة متوازنة، تُطيل بحياة الإنسان، بل تجعلها مريحة (وذلك بعد مشيئة الله وقدرته)، لكي تكون حياة الإنسان كذلك، مريحة وسليمة يجب أن تُحقق ما يلي:

• لا تكن بديناً، مارس الرياضة باستمرار، رياضة المشي بصورة خاصة.



مركز تقيت كميونر علوم إسبوي

• لا تدخن.

• لا تتناول الكحوليات.

• نحلى بالإيمان، وبقلب نظيف مبتعداً عن الضغينة والحقد.

إن من الخمسين، هو منعطف هام في حياة الرجل، وهي محطة قد تشهد تغيرات عضوية هامة، وعن طريق الثقافة الصحية والإرادة، وحب الحياة يُمكنك العيش بوعي وبصحة مستقرة، باتقاء كل ما يهدم الجسم.

يبدأ الذكر بإفراز هرمون (التستستيرون) وهو داخل رحم أمه أي وهو جنين، ومع بدء سن البلوغ يتسارع إنتاج الخصيتين لهذا الهرمون والذي يؤدي إلى نمو وتشكيل أعضاء الذكورة (تغير الصوت، نمو الشعر في كافة أنحاء الجسم، نمو العضلات وقوتها، زيادة كتلة العظام وصلابتها، كذلك يقف هذا الهرمون وراء الرغبة والميول والكفاءة في حالة الأداء الجنسي، ويستمر إفراز هرمون التستستيرون طوال حياة الرجل.



غير أن إفراز هرمون التستستيرون يبدأ بالتناقص بعد سن الخمسين، ليس هذا فقط، إنما هناك مجموعة هرمونات هامة تفرزها مجموعة غدد في جسم الرجل (الغدة النخامية، الغدد الجار كلوية، غدة تحت المهاد بالمخ) ومنها هرمون الأنوثة - الأستروجين - وهناك توازن دقيق بين هرمون الرجولة التستستيرون وهرمون الأنوثة الأستروجين في جسم الرجل، وبعد سن الخمسين ومع تناقص إفراز هرمون الرجولة يختل هذا التوازن مما قد يؤدي إلى أعراض:

✱ ضعف العضلات

✱ تدني قوة الذاكرة والقدرات الذهنية.

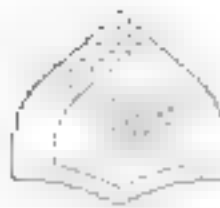
✱ نقص كتلة العظام (وهن العظام).

■ ضعف الرغبة الجنسية.

✱ تضخم غدة البروستاتا.

✱ تساقط الشعر.

✱ الضعف الجنسي.



الاحتقان الدموي في البروستاتا

✱ زيادة اختزان الدهون تحت الجلد (السمنة أو البدانة).

إن معنى وصولك إلى سن الخمسين، يعني أنه أمامك سنوات طويلة لتستمتع فيها بالحياة بمشيئة الله، وأمامك محطة مناسبة لإعادة تنظيم حياتك، مارس الرياضة، ابتعد عن الأخطار، خاصة التدخين والسمنة.

- العجز الجنسي:

تعود أسباب العجز الجنسي إلى عوامل جسدية أو نفسية، ففي الحالة الأولى يكون السبب نقص في الأملاح المعدنية التي تُغذي الجسم وتقويه مثل الكالسيوم على سبيل المثال.

إن العلاقة الجنسية بين الرجل وزوجته تحفظ صحة الإنسان، إذا كانت باعتدال، وفي هذا الباب أرشد الرسول وهدى المؤمنين وكذلك فعل الأئمة من

بعده، والحكماء والأطباء، إنها من سنن الحياة، ولا حياء في ذلك، إنها لذّة للنفس وحفظ للنسل ودوام النوع الإنساني، وعدم الجماع، يوقع الإنسان في الأمراض مثل الدوار، ظلمة البصر، ثقل البدن، ورم الخصية أو الحالب.

أمّا الاعتدال، فيه صحّة للجسد، وتهذئة الأعصاب، وتخفّف من الوسوس لدى الإنسان.

أمّا الإفراط في ممارسة الجنس (الجماع)، يُضعف القوة، ويُضرّ بالأعصاب ويوقع الإنسان في الرعشة، ويصيبه بالتشنج ويضعف البصر. في باب الجماع، قيل عن رسول الله محمد أنّه قال:

- «يكره أن يغشى الرجل المرأة وقد احتلم حتى يغتسل من احتلامه الذي رأى، فإن فعل ذلك فخرج الولد مجنوناً، فلا يلومن إلا نفسه».

كذلك قيل عن الرسول أنّه قال:  «من جامع امرأته وهي حائض فخرج الولد مجذوماً أو أبرص فلا يلومن إلا نفسه».

من وصايا الرسول في ذلك أنّه قال:

* لا تجامع امرأتك في أول الشهر ووسطه وآخره، فإن الخبل والجنون والجذام يسرع إليها وإلى ولدها.

* لا تجامع امرأتك بعد الظهر، فإنّه إن قضى بينكما ولد في ذلك الوقت يكون أحوّل.

* لا تتكلم عند الجماع، ولا ينظر أحد في فرج امرأته.

* لا تجامع امرأتك بشهوة امرأة غيرك.

* لا تجامع امرأتك إلا ومعك خرقة ومع أهلِكَ خرقة، ولا تمسحاً بخرقة واحدة.

* لا تجامع امرأتك من قيام، فإن ذلك من فعل الحمير، قد يولد ولد يول في الفراش.

• لا تجماع إمرأتك في ليلة الفطر.

• لا تجماع إمرأتك في ليلة الأضحى.

• لا تجماع إمرأتك تحت شجرة مشمرة.

• لا تجماع إمرأتك في وجه الشمس.

• لا تجماع إمرأتك في ليلة النصف من شعبان.

سئل الإمام علي عن الجماع، فقال:

«حياء يرتفع، وعورات تجتمع، أشبه شيء بالجنون، الإصرار عليه هرم، والإفاقة منه ندم، ثمرة حلاله الولد، إن عاش فتن وإن مات حزن».

عن الإمام الصادق أنه قال:

«إياك أن تجماع إمرأتك في الليلة التي يهل فيها الهلال، فإنك إن فعلت ثم رزقت ولداً كان مخبوطاً».

عن الإمام الحسين أنه قال:

«اجتنبوا الفشيان في الليلة التي تريدون فيها السفر، فإن من فعل ذلك ثم رزق ولداً يكون أحولاً».

عن الإمام الباقر أنه قال:

«إياك والجماع حيث يراك صبي يُحسن أن يصف حالك».

«لا تجماع الحرّة بين يدي الحرّة».

عن الإمام علي أنه قال:

«من أراد البقاء ولا بقاء، فليخفف الرداء، وليباكر الغذاء، وليقلّ مجامعة النساء».

لقد ورد في الرسالة الذهبية للإمام علي الرضا، حول آداب الجماع ما

يلي:

«لا تقرب النساء من أوّل الليل، لأنّ المعدة والعروق تكون ممثلة وهو غير محمود، يتولّد منه القولنج والفالج واللقوة والنقرس والحصاة والتقطير والفتق وضعف البصر ورقته، فإذا أردت ذلك فليكن في آخر الليل، فإنّه أصلح للبدن وأرجى للولد، وأزكى للعقل في الولد الذي يقضي الله بينهما.

لا تجماع امرأة حتى تلاعبها وتكثر ملاعبتها... فإنك إن فعلت ذلك غلبت شهوتها واجتمع ماؤها... واشتهت منك مثل ما اشتهيت منها، ولا تجماع النساء إلا طاهرة فإذا فعلت ذلك فلا تقم قائماً ولا تجلس جالساً...

ثم انهض مسرعاً إلى البول من ساعتك، فإنك تأمن الحصاة بإذن الله تعالى، ثم اغتسل واشرب من ساعتك شيئاً من العسل، فإنّه يردّ من الماء مثل الذي خرج منك».

قال الأطباء:

الجماع من أفضل أسباب حفظ الصحة، لا يجوز على شبع ولا على جوع ولا على تعب ولا إثر حمّام، ولا إنفعال نفسي، وشدة الفرح، وليحذر الرياضة بعده، فإنّها مضرّة جداً.

- أوقات مكروهة لممارسة الجماع:

ما بين طلوع الفجر وطلوع الشمس.

ما بين مغيب الشمس ومقروط الشفق.

في يوم كسوف الشمس.

في يوم حدوث زلزلة.

- أوقات محمودة لممارسة الجماع:

ليلة الثلاثاء، يكون ولده طيب النكهة، رحيم القلب، سخي اليد، طاهر اللسان وليلة الجمعة.

- اطعمة مفيدة للجماع:

صفار البيض.

بزر البصل، يَدُقُّ وَيُلْتُ بِالْعَسَل وَيُلْمَق عَلَى الرِّيق.

البصل مشوياً أو مطبوخاً.

بزر الكرفس، يَدُق وَيُنْخَل وَيُخْلَط بِسُكَّر نَبَاطِي وَيُلْتُ بِسَمْنِ الْبَقَر وَيُكَل مِنْهُ لثَلَاثَةِ أَيَّامٍ.

يُخْلَط كَمِيَّةٌ مِنَ السَّمْنِ مَعَ الْعَسَل وَيُغْلَى عَلَى النَّارِ، وَيُكَل عِنْدَ النَّوْمِ.

زَنْجَبِيل، يَدُق وَيُشْرَب بِلَبَنِ الْبَقَر عَلَى الرِّيق.

الزَّعْفَرَانُ مُفِيدٌ.

دَهْنُ الْعَاقِرِ قَرَحاً يُدْهَنُ بِهِ الْقَضِيبُ يُحَرِّكُ شَهْوَةَ الْجَمَاعِ.

الْخَوْلَجَانُ، يُسْحَقُ وَيُخْلَطُ مَعَ لَبَنِ الْبَقَرِ وَيُشْرَبُ عَلَى الرِّيقِ.

الْعَنْبُ، مُفِيدٌ.

اللُّوزُ مُفِيدٌ.

الْخَسُّ مُفِيدٌ.

فَسْتَقُ الْعَبِيدِ مُفِيدٌ.

الْتَمَرُ مُفِيدٌ جِداً مَعَ الْحَلِيبِ وَالْقَرْفَةِ.

الْجَرَجِيرُ، مَعَ الْجَزَرِ مَعَ عَصِيرِ اللَّيْمُونِ الْحَامِضِ (سَلْطَةِ) يَهِيْجُ الشَّهْوَةَ، مُحَرِّكٌ لِلْبَاهِ.

السَّمَكُ يَزِيدُ الْبَاهَ.

الْقَرْفَةُ (الدَّارَصِينِي) شَرِبْهَا مُفِيدٌ وَمُنْشَطٌ.

الْكِرَاوِيَّةُ، تَفْتَحُ الشَّهْوَةَ.

الشُّومَرُ، يُنَبِّئُ الْغَدَدَ الْجَنَسِيَّةَ.

الْبَقْدُونِسُ مُفِيدٌ فِي حَالَاتِ الضَّعْفِ الْجَنَسِيِّ.

- لكل رجل:

من أجل صحة وحياة أفضل، على كل رجل الانتباه إلى:

* الأمراض التي تؤدي إلى حدوث الضعف الجنسي عند الرجال:

السكري

سرطان البروستات

إصابات الحبل الشوكي

أمراض الكلى

ارتفاع نسبة الدهون

ارتفاع ضغط الدم

أمراض الشرايين التاجية

أمراض الجهاز العصبي

الإكتئاب



* الأدوية التي قد تؤدي إلى حدوث الضعف الجنسي عند

الرجال:

بعض أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم.

بعض أدوية قرحة المعدة.

بعض أدوية علاج مرض السكري.

مضادات هرمون الذكورة.

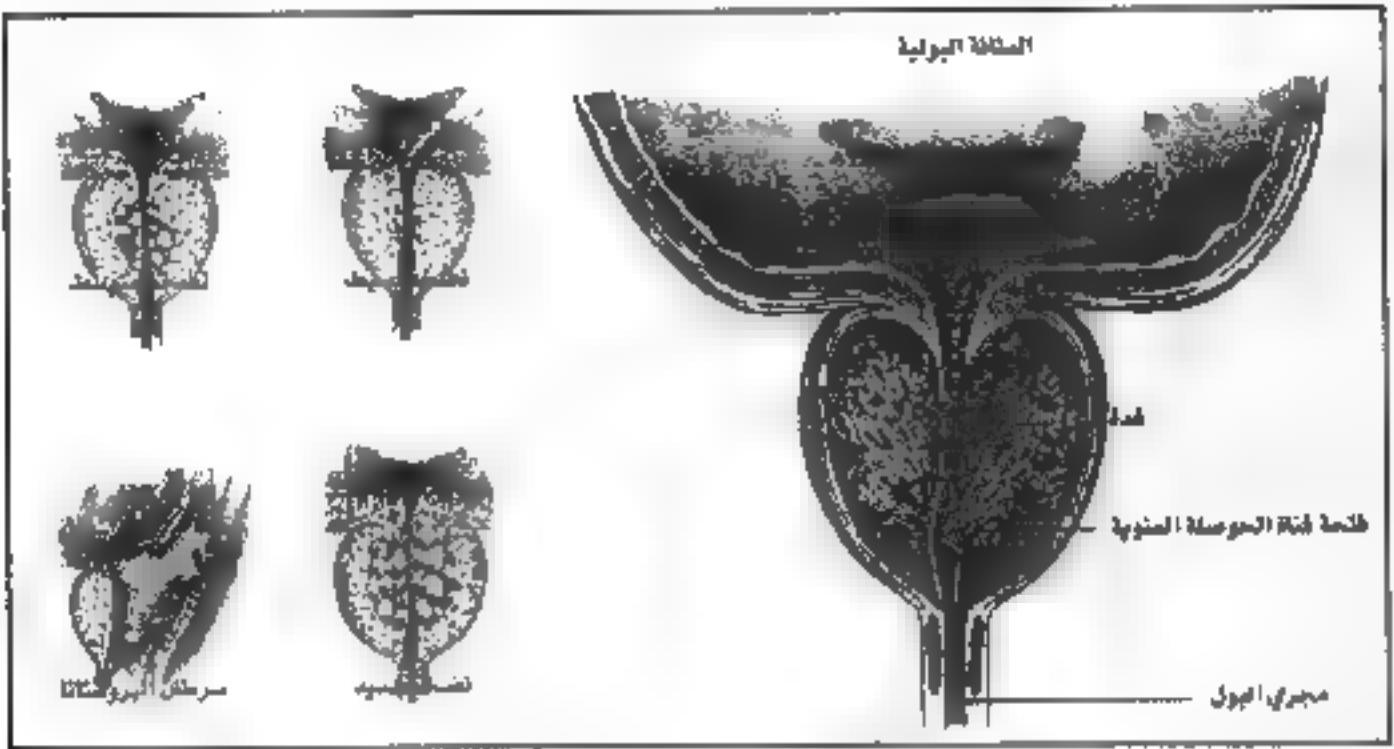
بعض أدوية علاج مرض الاكتئاب.

* عادات قد تؤدي إلى حدوث الضعف الجنسي عند الرجال:

التدخين.

شرب الكحول.

الضغوط النفسية والعصبية.



- الوقاية من سرطان البروستاتا:

البروستات عند الرجال هي جزء من الجهاز التناسلي الذكري، وتوجد في أسفل المثانة البولية، تحيط بقناة البول والتي تصب فيها قناة الحويصلة المنوية.

البروستات مسؤولة عن إفراز سائل ضروري لحياة وانتقال الحيوانات المنوية خلال عمليات القذف، ومع النقص في معدل هرمون الذكورة (التستوستيرون) تزداد البروستات تضخماً، بدءاً من سن الأربعين يبدأ الرجل يعاني من تضخم هذه الغدة، ويتسبب عن ذلك أعراض مختلفة تزداد سوءاً مع تقدم السن، وقد تتعرض البروستات إلى إحدى الحالات المرضية التالية:

❖ التهاب البروستات، وقد يكون الالتهاب حاداً أو مزمناً.

❖ تضخم البروستات.

❖ سرطان البروستات، فهو ثاني أخطر أنواع السرطان الذي يصيب الرجال، والذي تظهر أعراضه تدريجياً ويزداد احتمال الإصابة به نتيجة عدة عوامل:

- التدخين.

- الأطعمة الدهنية.

- ممارسات جنسية غير سوية .

- عوامل وراثية .

- عمليات تحديد النسل عن طريق قطع مجرى المنى .

- ممارسة العادة السرية منذ الصغر .

ومن الملاحظ أنه وفي السنوات الأخيرة من القرن العشرين، ازدادت إصابة الرجال بسرطان البروستات، وأصبحت نسبة الإصابة تعادل الإصابة بسرطان الرئة، مهددة بذلك صحة وحياة الرجل .

إن أكثر من ٥٠٪ من حالات إصابة البروستات بمرض سرطاني يتم تشخيصها بعد انتشار المرض إلى أعضاء أخرى في الجسم، وبالأخص إلى العظام، ونسبة من ٣٠ إلى ٤٠٪ يكون الورم، قد خرج عن حدود غشاء غدة البروستات، وفي أكثر الأحيان تكون العقد اللمفاوية المجاورة قد أصيبت .

في هذه الحالة تصبح إمكانية العلاج محدودة وفعاليتها قليلة، وغالباً ما يقتصر على علاج الموارض الجانبية للمرض، ولكن إذا تم التشخيص في المراحل المبكرة من المرض، عندها يستطيع الطبيب الإخصائي إسعاف المريض وشفائه بواسطة الجراحة . . . وتدل الإحصائيات أن سرطان البروستات يصيب رجلاً من كل عشرة رجال، لذلك يُعتبر الكشف المبكر، العامل الرئيسي لنجاح علاج هذا المرض والشفاء منه .

لذلك ولسلامة الرجل ولحفظ صحته على كل رجل أن يتبه لما يلي :

* لمن تجاوز الأربعين من عمره أن يخضع لفحص لمس البروستات لدى الطبيب مرة كل سنة .

* وبعد الخمسين من العمر على كل رجل أن يخضع عينة من الدم للكشف عن نسبة ارتفاع (SPA) ولهذا الفحص أهمية كبيرة للتشخيص المبكر لسرطان البروستات .

* كما يفضل إجراء صورة صوتية للبروستات .

ومن مظاهر المرض، اضطراب في البول، التبول الليلي، ضعف تيار البول، نزول قطرات من البول بعد الانتهاء من التبول أو المعجز عن إفراغ المثانة، نزول المني أثناء التبرز، كل ذلك يدل على وجود تضخم أو التهاب أو ورم البروستات، إن فحص (SPA) قد يُنفذ حياة الرجل من سرطان البروستات.



من أجل صحة وحياة أفضل للمرأة

* الدورة الشهرية أو (الطمث - الميعاد - الحيض):

يبدأ الميعاد الأول عند معظم الفتيات بين سن ١١ و ١٦ سنة، وهذا يعني أنه أصبح بإمكانهن الحمل أي الحمل.

يحدث الميعاد الطبيعي مرّة كل ٢٨ يوماً أو ما يقارب ذلك، ويستمر لثلاثة أو ستة أيام، وتفاوت هذه المدة بين الفتيات وأخرى.

إنّ الميعاد غير المنتظم أو المتأخر أو المتأجل في سن المراهقة ولكنه لا يعني وجود مشكلة صحية، وإذا تأخر الطمث أو لم يأت إلا حاجة لملازمة الفراش، قد يكون السكون والهدوء مزيداً من الألم، إنّ مزاوله بعض الأعمال البسيطة تخفّف الألم، كما يُخفّفه تناول شراب ساخن، أو وضع القدمين في ماء ساخن، أو وضع كيس ماء ساخن على البطن يفيد ويُخفّف الألم، وينصح كذلك بغلي مقدار ملعقة صغيرة من ورق اكليل الجبل (حصى البان) ويؤخذ نصفها صباحاً ونصفها مساءً قبل الطعام، ويداوم على هذا العلاج مدة الحيض فإنّه نافع جداً ويُخفّف الألم.

يجب على المرأة أن تحافظ على نظافتها في فترة الميعاد كأي وقت آخر، وأن تحصل على قدر كافٍ من النوم، وتتناول وجبات كاملة من الطعام.

إن لم يبدأ الميعاد في وقته المحدّد فقد يدل على الحمل، أمّا لدى الفتيات دون العشرين والنساء فوق الأربعين، فغالباً ما يكون ذلك طبيعياً، كما قد تنسب الاضطرابات العاطفية والفكرية في تأخير أو انقطاع الدورة الشهرية.

• اضطرابات الدورة الشهرية:

إنَّ عدم انتظام موافيت الدورة الشهرية عادي بالنسبة لبعض النساء، ولكنه قد يكون دلالة على مرض مزمن أو فقر دم أو سوء تغذية أو التهاب أو ورم في الرحم مثل أورام ليفية أو وذمات بطانة الرحم، أو ضاع الرحم الشاذة، علل نفسية.

يزول اضطراب الحيض بعد الولادة أحياناً، يُفضَّل تناول أغذية غنية بالفيتامينات والمحافظة على الحالة النفسية الهادئة، تناول أوراق النعناع والبابونج وأزهار المريمية يومياً، وينصح بزيارة الطبيب للتأكد من عدم وجود علة جسدية.

• انقطاع الدورة الشهرية:

يوماً ما في حياة المرأة تبدأ الهرمونات الجنسية بالتناقص، وسوف تلاحظ المرأة ذلك، وهذا يعني أنَّ مرحلة الطمث وأخرى قد بدأت، وتصبح مواعيد الدورة الشهرية غير منتظمة، وعندما تمر سنة على انقطاعها، عندها يقال بأن المرأة قد وصلت بالتأكيد إلى سن العتمة (والبعض يطلقون عليه اسم سن اليأس)، حيث تكون المبايض قد أنتجت عملها ولم تعد تنتج أية هرمونات جنسية.

إنَّ سن اليأس، أو سن العطاء، أو مرحلة انقطاع الطمث، هو الزمن في حياة المرأة حين ينقطع الطمث ولا تقدر المرأة بعد ذلك على إنجاب الأطفال وهذا التغير لدى المرأة يحدث عادة بين سن ٤٠ - ٥١ عاماً، وغالباً ما يصبح الميعاد غير منتظم لعدة أشهر قبل انقطاع الطمث.

تشعر المرأة خلال فترة انقطاع الطمث بعدم الراحة وتحسُّ بانقباض وقلق وهبات ساخنة أي شعور بالحرارة المفاجئة والمزعجة مع تصبُّب العرق، وبأوجاع الجسم والحزن... ولكن هذا الشعور يزول بعد تجاوز فترة انقطاع الطمث.

ومع توقف الدورة الشهرية يتراجع إنتاج الإستروجين الذي يُسبِّب بنقصانه أو بتوقفه إلى إحداث تغيرات صامتة وأعراض مثل:

• أمراض مهبلية وجفاف المهبل ورغبة في حك الجلد.

• دوخة، عصبية، رغبة في التقيؤ.

• تسارع دقات القلب أو تباعد بينها.

• الشعور بالإرهاق والرغبة للنوم المتقطع.

• تغيرات نفسية مثل الشعور بالتوتر، الاكتئاب وتراخي النشاط.

• يصغر حجم الثدي ويصبح أكثر ارتخاء.

• آلام في مجرى البول، ورغبة في التبول بمعدل أكثر من الماضي.

• آلام في الظهر.

• إمساك أو إسهال.

• ألم في المفاصل.



• تغيرات في نسبة الدهون في الدم مما يجعل احتمال الإصابة بتصلب

الشرايين.

• ما بعد انقطاع الدورة الشهرية:

تستطيع معظم النساء أن تتأقلم مع الوضع الجديد، إنَّ سنَّ الأمل - سنَّ العطاء، هو طور خطير في حياة المرأة، ولذلك يجب على المرأة أن تتجنب كل ما يثيرها وتتبع نظاماً غذائياً جيداً مع الاهتمام بالحركة والنشاط الجسماني، وأن تحافظ على وزن معتدل والقيام بفحص دوري.

كما تحدث بضعة تغيرات في العظام ربَّما تظهر أعراض ترقق العظام أي تصبح العظام أضعف ممَّا كانت عليه وتصبح سهلة الكسر، كما تفقد المرأة بعضاً من طولها مع تقدُّم السن وتستدير الأكتاف.

وثمة خطر آخر يزداد حصوله بعد سنَّ الأمل ومع تقدُّم السن وهو السرطان، خاصَّة سرطان الثدي وسرطان الرحم.

يزداد خطر الإصابة بنوبة قلبية لمن تمّ عندها استئصال المبيض أو إذا كان أحد أفراد عائلتها قد أصيب بنوبة قلبية قبل سن الستين، وإن النساء المصابات بمرض السكري هم الأكثر تعرضاً للإضطرابات القلبية.

إن التدخين عنصر أساسي خطير على القلب، ويمكن للمرأة تجنبه، كذلك تعتبر تناول الكحول خطرة جداً على القلب في هذه المرحلة، كما يُعتبر قلة النشاط الجسدي عامل خطر لأمراض القلب، وعلى السيدة في هذه المرحلة أن لا تترك السمّة (البداة) تغزو جسدها.

خففي من تناول الملح.

خففي وزنك.

تجنبي التدخين والكحول.

راقبي ضغطك.



إن النساء اللواتي يُصبن بنزف حاد أو بآلم شديد في البطن أثناء فترة انقطاع الطمث، أو اللواتي يعود النزف معهن بعد انقطاعه مدّة أشهر أو سنوات، عليهن طلب المساعدة الطبية وإجراء الفحوصات للتأكد من عدم إصابتهن بالسرطان أو بغيره.

- الحمل:

لمعرفة المرأة الحامل (تجمع المرأة بولها في كباية وتبقى لمدّة ثلاثة أيام، وإن ظهر شيء في قعر الكباية شبه بالودود الصغير الناعم، معنى ذلك أنها حامل.

* دلائل الحبل - الحمل:

- أول الدلائل هو انقطاع الدورة الشهرية.

- غثيان عند الصباح والرغبة بالتقيؤ، يكون ذلك خلال الشهر الثاني والثالث

من الحمل.

- كثرة التبول.

- انتفاخ البطن .
- تضخم الثديان .
- ظهور الكلف على الوجه (قناع الحمل) أي ظهور مساحات داكنة على الوجه وعلى الصدر والبطن .
- في الشهر الخامس يبدأ الطفل بالحركة .
- على الحامل أن تتناول طعاماً جيداً متوازناً، استعمال الملح الممزوج باليود، المحافظة على نظافة الجسم، تجنب الأدوية قدر الإمكان، لا تدخين ولا مشروبات كحولية، لأنها تضر بالصحة وبالجنين معاً، الابتعاد عن الأطفال المصابين بالحصبة، ممارسة رياضة خفيفة وبصورة خاصة المشي .



• مشاكل تعترض الحامل:

- غثيان وتقيؤ .
- حرقة أو ألم في باب الصلابة أو الصدر .
- انتفاخ القدمين .
- ألم في أسفل الظهر .
- فقر دم وسوء تغذية .
- الدوالي (انتفاخ الأوردة) .
- البواسير .
- الإمساك .

• علامات خطرة أثناء الحمل:

- النزف، وهذا يدل على بداية الإجهاض وغالباً ما يحدث هذا في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ويكون الجنين في أغلب الأحيان غير متكامل .
- فقر دم شديد، حيث تكون الحامل ضعيفة ومتعبة ومصفرة البشرة .

انتفاخ الأقدام والأيدي، وانتفاخ الوجه.

صداع، دوخة وغشاوة.

زيادة وزن، ارتفاع ضغط الدم.

على المرأة الحامل في شهورها الأولى وإذا أحسّت بإحدى العلامات الخطرة العار ذكرها، عليها الاستراحة في الفراش، وتجنب الملح، والامتناع عن أكل البصل لما فيه من زيوت طيارة لأنها تُسبب لها إسهالاً قد يؤدي إكثاره إلى الإجهاض.

* بعد الولادة:

بعد تسعة أشهر من الحمل، وبعد مجيء المولود الجديد، على الأم أن تأخذ أعلى درجات العناية بطفلها، وتقدم له أفضل نظام غذائي.

إنّ حليب الأم هو أفضل غذاء لطفلها، والأطفال الذين يتغذون بحليب أمهاتهم يكونون أقوى جسماً وأكثر صحة وأقل تعرضاً للموت، والسبب في ذلك:

- احتواء حليب الأم على حاجيات الطفل بشكل متوازن.

- إنّ حليب الأم نظيف.

- إنّ درجة حرارة حليب الأم مناسبة للطفل دوماً.

- يحتوي حليب الأم على مضادات تحمي الطفل من بعض الأمراض كالحصبة وشلل الأطفال. وعلى الأم أن تطعم وليدها من صدرها أول أربعة أو ستة أشهر فقط من حليبها، وبعدها تبدأ بالإضافة إلى حليبها بعض الأطعمة المغذية (تفاح، ليمون، عسل، ...) يمكن للأم أن تزيد من كمية حليب ثديها إذا فعلت ما يأتي:

* البدء في إرضاع الطفل من أول أيام عمره مهما كانت قليلة.

* شرب السوائل بكثرة.

* تناول أطعمة مغذية وخاصة الحليب ومشتقاته.

* خذي قسطاً جيداً من النوم، وتجنبي التعب الشديد أو الاضطراب النفسي.

* امتنعي عن المأكولات المرّة لأنها تنتقل إلى الرضيع عن طريق الحليب وتفسد على الطفل طعامه.

* ارضعي طفلك عدّة مرات في اليوم.

إنّ الأطفال الذين يتغذّون على حليب الأم يتميزون عمّن يتغذّى على حليب القارورة، فلدى هؤلاء (الذين يتغذّون على حليب القارورة - القنينة) تكثر احتمالات إصابتهم بالأمراض والموت، إنّ العديد من الأدوية خطيرة على الوليد، ويزداد الخطر إذا أعطي لطفل خديج أي ولد قبل أوانه، أو لطفل وزنه دون المعدّل (أقل من ٢,٥ كلغ).

* صحة الأم بعد الولادة:

بعدما تضع الأم مولودها، عليها أن تتناول كل أنواع الأطعمة المغذية، خاصة الحليب والجبن والدجاج والبيض واللحوم والأسماك والفواكه والخضار والحبوب والفاصوليا بشكل خاص.

على الأم أن تعتني بنظافة جسدها بعد الولادة، ولكن يُستحسن في الأسبوع الأول أن لا تنزل إلى الماء، وبعد ذلك تستحم بانتظام.

قد تُصاب الأم النفساء بالحمى بعد الولادة، وعوارض النفاس هي:

- قشعريرة أو حمى.

- صداع أو ألم في أسفل الظهر.

- ألم في البطن أحياناً وإفرازات من المهبل كريهة الرائحة.

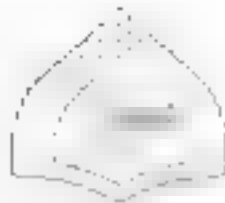
قد تكون حمى النفاس خطيرة (وقديماً كانت ولادة الطفل تُكلّف الأم

حياتها).

يجب على الأم بعد الولادة الاعتناء جيداً بنظافة ثدييها، وأن لا تستعمل الصابون في غسل الحلمة، لأن ذلك قد يُسبب احتقان الحلمة والتهابها.

إنّ الالتهابات التي قد تحصل في الثدي، هي نتيجة دخول الجراثيم بسبب تشقّق الحلمة، وهذا شائع خلال الأسابيع الأولى من إرضاع الطفل، في هذه الحالة يجب المحافظة على نظافة الثدي مع وضع بعض الزيت النباتي على الحلمة بعد إرضاع الطفل.

إنّ التدرن المؤلم والحاد في ثدي المرأة التي ترضع طفلها، غالباً ما ينتج عن التهاب الثدي، أمّا التدرن غير المؤلم في الثدي فقد يكون ورماً سرطانياً، ومعالجة حالة سرطان الثدي الناجمة تعتمد على الاكتشاف المبكر لذلك، وغالباً ما تكون الجراحة ضرورية.



• دلائل سرطان الثدي:

- ظهور تدرن أو نتوء في حلمة الثدي أو ما يشبه قشرة البرتقالة.

- وجود غدد لمفاوية كبيرة تحت الإبط.

على كل امرأة أن تتعلّم كيف تفحص نفسها مرة كل شهر.

• البرودة الجنسية لدى المرأة:

إذا حصل لدى المرأة بروداً جنسياً قد يؤدي إلى حصول اضطرابات في أعضاء التناسل لدى المرأة أو إلى العتة لدى الرجل، وتعود أسباب البرودة الجنسية إلى:

- مشكلات نفسية.

- تصورات طفولية مخطئة أو مخاوف حول الجنس.

وقد يُفيد في هذه الحالة شرب مغلي إكليل الجبل، المريمية، الزنجبيل، كرفس والحلبة.

- ترقق العظام:

ترقق العظام، مرض يجعل عظام الإنسان هشة قابلة للتفتت والكسر السريع، يتسلل هذا المرض إلى الإنسان بصمت ويدون ألم، ودون عوارض، ويتسارع لدى المرأة خلال فترة انقطاع الطمث (سن الأمل)، أي عندما يتوقف إفراز مادة الإستروجين، أو بعد الخضوع لعملية استئصال المبيضين.

لا نعرف السيدة أنها أصيبت بمرض تفتت العظام أو ترقق العظام، إلا بعد ظهور عوارض مثل كسور في المعصم أو في الورك، ألم في أسفل الظهر أو التواء فيه، نقص في الطول بسبب انهيار في بعض فقرات العمود الفقري.

لذا يتوجب على كل امرأة معرفة هذا المرض والخطر الذي يُعرض عظامها للترقق.

• ما هي الأسباب التي تزيد فرص الإصابة بتفتت العظام؟

هناك عدة عوامل، منها:

• بلوغ سن اليأس.

- جراحة استئصال المبيضين قبل انقطاع الميعاد.

- قلة تناول الكالسيوم في الطعام.

- عدم ممارسة الرياضة.

- التدخين.

- عامل وراثي، وجود مرض تفتت العظام في العائلة.

- كثرة تناول الكحول.

- البنية النحيلة.

- البشرة الفاتحة.

- كثرة إفراز الغدة الدرقية.

- تناول أدوية الكورتيزون ومشتقاته.

■ نُعدُّ فيما يلي لائحة من السيرة الذاتية للمرأة طبيباً، كيف تُحدِّد إذا كانت معرضة لخطر المرض واللجوء إلى الطبيب للعلاج، أو لإرشادك إلى طريق الوقاية.

تحققي بنفسك عن صُحة عظامك، حدّدي فيما يلي المخاطر التي تنطبق عليك:

- هل توقفت العادة الشهرية قبل سن الخامسة والأربعين؟
- هل توقفت العادة الشهرية لمدة سنة أو أكثر (عدا فترات الحمل).
- هل توقفت العادة الشهرية بسبب انزعاج الرحم أو المبيض؟
- هل كانت عادتك الشهرية غير منتظمة، أو توقفت نهائياً لفترة تفوق الستة أشهر قبل سن اليأس (من الأمل)؟
- هل تشربين الكحول بكثرة؟
- هل تناولت في صغرك أو تتناولين الآن كمية قليلة من الحليب، الألبان، والخضر الطازجة؟
- هل تعرضت سابقاً أو تتعرضين اليوم للقليل من أشعة الشمس؟
- هل أصيب أحد أفراد عائلتك بمرض ترقق العظام؟
- هل تعرض أحد والديك لكسر في الورك بعد سقوط بسيط؟
- هل لديك أحد الأمراض التالية (الغدة الدرقية، مرض الكبد، مرض الجهاز الهضمي)؟
- هل أنت نحيلة؟
- هل تعرضت لكسر في المعصم أو في العمود الفقري أو الورك من جراء سقوط بسيط أو نتيجة أي حادث بسيط؟
- هل لاحظت أنك فقدت بضعة سنتيمترات من طولك؟

- هل لديك انحناء أو حدة في الظهر؟

- هل تعاني من أوجاع في الظهر؟

إذا كانت الإجابة بنعم على إحدى هذه الأسئلة، يمكن أن تكوني معرضة للإصابة بخطر مرض ترقق العظام، وبإمكانك تشخيص هذا المرض ومعالجته باكراً.

*** نصائح للمحافظة على عظام قوية:**

- مزاوله الرياضة خاصة رياضة المشي يومياً.

- تناول وجبات غذائية طبيعية متوازنة.

- عدم الانحناء لالتقاط أشياء على الأرض، إنما بالإمكان ثني الركبتين والحرص على استقامة الظهر.

- الامتناع عن التدخين، لأن التدخين يزيد تفتت العظام سوءاً.

مركز تهيئة كيميوترايولوجي

- الشَّغْرُ والجمال:

إنَّ حلم كل امرأة أن تكون شخصيتها جذابة، ولكي تكون كذلك، عليها أن تُتقن فن التجميل دون اللجوء إلى الأدوية الكيماوية، ويكفي تناول ما تزخر به الطبيعة من نباتات وأعشاب وخضار.

إنَّ جمال الوجه والجسد هي عناوين الصحة والحيوية، وبالعودة إلى الطبيعة نحافظ على جمال الوجه والجسد معاً. وليس الأمر بالصعب أبداً، إنما يلزم وعي وإدراك لمن ترغب الاستفادة منها، ففي بلادنا، سهلاً وجبلاً، حقولاً وبيساتين ومراعي وغابات، أراضٍ رطبة وجافة، حواشي طرق وأنهار، فيها كل ما أبدع الرب من نبات وأعشاب وأشجار، ومن هذه جميعاً بالإمكان الاستفادة من:

- الجذور، البصلة، الدرنيات، العذمور.

- الأوراق، البراعم، الساق، الفشرة، الزهرة، الثمار، البذور، البتلات.

يمكن الاستفادة من النباتات جافاً وطازجاً، وعلينا حفظ المواد المجففة في

أوانٍ زجاجية محكمة الإغلاق أو في أكياس من القماش النظيف، يجب عدم تعريض النباتات لأشعة الشمس مباشرة بعد قطفها لكي لا تفقد المواد الطيارة منها.

تحتل مستحضرات التجميل المركز الأول في حياة المرأة، والشعر الجميل يُسرُّ العين، ويضفي على الأنثى جمالاً، لذلك يجب حمايته من المواد الكيماوية التي قد تحرقه أو تُضعفه ومن ثم يتساقط.

للحفاظ على قوة الشعر وجماله، يجب عدم تجفيفه بالهواء الساخن، أو بآلات كهربائية، إنما الأفضل تعريضه لأشعة الشمس والهواء لبضعة دقائق.

لإعطاء الشعر نعومة ولعماناً، يُفضل تنظيفه بالماء البارد مع القليل من الخل أو عصير الليمون الحامض.

- لتنمية الشعر وتغذيته: يفضل العودة إلى الطبيعة واستخلاص منها إحدى الوصفات التالية وفرك فروة الرأس بها:

(عصير القرة، مستحلب الهندية، الزيتون، عصير القراص، نبتة القصعين، زهر الزيزفون).

- لمنع سقوط الشعر: يُفضل اللجوء إلى عصير القرة، أو بمنقوع ورق القراص وزهر القصعين وورق الغار، مغلي الخبز.

- لإزالة الشعر من مكان ما في الجسم: يُنصف الشعر، ويمسح مكانه بمزيج من مرارة الماعز مع الشادر.

- لمعالجة قشرة الرأس: نستعمل إحدى الوصفات التالية: نغمس المشط بمزيج من خل التفاح والماء ويمشط الشعر، أو فرك فروة الرأس بعصير القراص أو بعصير القرة، أو فرك فروة الرأس بزيت الزيتون.

- لصنع عطر من الطبيعة، ننقع في لتر من الخل الأبيض ٢٠ غراماً من الصعتر ومثلها من النعناع أو البنفسج لمدة شهر وبعدها يُصفى المنقوع ويُستعمل.

- إذا كان الشعر دهنيّاً، يفرك بمغلي ورق الأرقطيون.

- إذا كان ناشفاً، يفرك بمستحلب إكليل الجبل.

- إذا كان طبيعياً، يفرك بمستحلب زهر البابونج ويضعة أوراق القراص.

- إذا كان جافاً ومتقصفاً، نأخذ صفار ٣ بيضات مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ويغسل بها الشعر.

- لعلاج داء الثعلبة: نستعمل إحدى الوصفتين التاليتين:

* نأخذ مقدار من دهن الغار وزيت الزيتون وبزر رشاد مسحوق وبزر جرجير مسحوق، يخلط الجميع ويوضع على مكان العلة.

* يؤخذ نرجس مع ثوم ويصل عنصلتي، يدق الجميع وتوضع على مكان العلة.

- لجعل الشعر أسود اللون: يؤخذ من حب الأس والكرفس وورق السلق وقليل من أطراف العليق وقشور الجوز، يمزج الجميع ويطبخ على نار هادئة ثم يُضاف إليه دهن الورد ويُطبخ حتى يذهب عنه الماء ويصبح الجميع على شكل عجينة وعند ذلك يُطلى به الشعر.

من أجل صحة وحياة أفضل للطفل



إن الحياة تبدأ عند الولادة، عبارة شائعة، ولكن يجب أن لا نتجاهل أن أحداث ما قبل الولادة هي الأكثر أهمية من تلك التي تليها.

إن سجل الطفل الوراثي يكون قد تقرر وقت الحمل، بما في ذلك لون شعره، وفئة دمه، ومهاراته الذهنية ولون عينيه والعديد من الخصائص الأخرى.

لقد أثبت العلم اليوم أن تشوهات عديدة تُسببها الظروف المحيطة بالجنين خلال الأشهر التسعة التي يقضيها في أحشاء أمه، وقد كشف الطب أن العديد

من الأطفال يصابون بتشوهات نتيجة إصابة الأم بمرض الحصبة الألمانية خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى، كما لبعض العقاقير علاقة بولادة أطفال مشوهين (مثل عقار Thalidomide) بالأذرع والسيقان.

إن ولادة طفل من أبوين تربطهما علاقة قرابة، أي أن أحدهما ابن عم أو ابن عمّة أو ابن خال أو خالة، فإن احتمال تضافر جيناتهما المسؤولة عن التشويه يزداد ازدياداً كبيراً.

كما أن التعرض لأشعة أكس، قد يكون له أثر ضار على الخلايا التناسلية عند الإنسان، ذكراً كان أم أنثى، وأن هذا الأثر قد يكون مسؤولاً عن تشويه طفل

قد تعرّض أحد أبويه لهذه الأشعة، ولذلك يجب عدم تعريض الأعضاء التناسلية للأشعة إلا عند الضرورة القصوى.

إن سوء التغذية أو نقصها يعيق نمو الخلايا لدى الجنين وتطورها. وكذلك يسيء للجنين تناول أمه الحامل به أدوية مسكنة (مخدّرة).

يرى الأطباء أهمية كبيرة لرياضة المشي أثناء الحمل، إضافة إلى العناية بالصحة النفسية للأم.

بعد الولادة، تحتاج الأم في الفترة الأولى إلى التعرف بطفلها، كما يحتاج الطفل إلى التعرف بأمه، وقد تبين أن الطفل يتأثر بنبرة صوت أمه إذا كانت هادئة أو قلقة، كما يتأثر بطريقة مداعبتها إياه.

كثيراً ما تكون الأم الشابة كثيرة القلق والخوف على طفلها، وتتوهم أن الخطر محقق به دائماً، في حين أنه يجب عليها أن تفكر بطريقة إيجابية، شاكرة الله على إعطائه طفلاً سليماً في صحة وحاجة، ما دام يأكل بشهية ويزداد وزنه، ويجب على الأم أن تتحدث مع طفلها بطريقة هادئة، وتتجنب كل إزعاج أو حركة صباغته...

كذلك على الأم أن تحمل طفلها برفق وعناية وأن تُسند رأسه وظهره كما يجب، وأن لا ترفعه من ذراعيه.

إن إرضاع الطفل من صدر أمه، أمر مهم وضروري للأسباب التالية:

✽ أعدّ الله سبحانه وتعالى حليب الأم خصيصاً لتلبية الحاجات الغذائية للطفل المولود.

✽ إن حليب الأم طازج باستمرار وخالي من الجراثيم.

✽ يحتوي على أجسام مضادة، تُساعد على وقاية الطفل من الأمراض التي قد تصيبه في الأسابيع الأولى بعد الولادة.

✽ إن التصاق الطفل بأمه أثناء الرضاعة، يوفر له الطمأنينة النفسية، ويُساعد على نحو شخصيته نحواً صحيحاً.

يُفضل أن يُعطى الطفل طعامه من صدر أمه كل ساعتين، ثم يمكن أن تمتد الفترة بين الوجبات إلى ثلاث ساعات أو أربع، وعادة يحتاج الطفل إلى التجشؤ مرتين أو ثلاث مرات خلال الرضاعة، وذلك لطرد الهواء الذي يتجمع في المعدة، ويتجشأ الطفل بسهولة عندما تحمله أمه على صدرها وهي تربت برفق على ظهره.

- مشكلات تولد مع الطفل، وهي:

* انفصال الورك أي انفكاك مفصل الفخذ.

* فتق السرة أي بروز السرة إلى الخارج.

* الخصية المتفخة.

* الخصية المنحجرة.

* إعاقة عقلية، أو إعاقة في السمع، أو تشوه جسدي.

لمنع التخلف العقلي أو لإبعاد المشاكل التي يتعرض لها الطفل عند الولادة، يجب على المرأة أن تتبع الأمور التالية:

* أن لا تتزوج من أبناء أقربائها المباشرين.

* أن تتناول خلال فترة الحمل الكثير من اللحم والبيض والفواكه والخضار.

* استعمال الملح الممزوج باليود.

* لا تدخين ولا كحول.

* تحاشي تناول الأدوية أثناء الحمل.

* ابتعدي عن المصابين بالحصبة الألمانية خلال فترة الحمل.

* لا تُنجبي أطفالاً إذا تجاوز عمرك الخامسة والثلاثين.

- مشاكل الطفل في شهوره الأولى:

يجب الانتباه جيداً لأي مشكلة صحية أو أية حالة مرضية قد يتعرض لها الوليد، ويجب عندها الإسراع بمعالجته رافعة بسنّه وطراوة ونعومة جسده وأعضائه.

تولد أحياناً مع الوليد مشكلات ناتجة عن خلل حدث للجنين وهو في رحم أمه، وهذه الدلائل هي:

* إن لم يتنفس بعد ولادته.

* إن كان لون وجهه أبيضاً أو أزرقاً أو أصفر.

* إن كانت يده ورجلاه رخوة، لا يحركها الطفل بنفسه بعض هذه المشكلات ناتجة عن خلل في الدماغ.

* وإذا لم يبول أو يخرج برازاً خلال يومين، اطلب المساعدة الطبية.

في الأيام الأولى أو الأسابيع الأولى، يظهر تقيح أو رائحة كريهة من السرة، وهذه دلالة خطيرة.

إذا انخفضت الحرارة دون ٣٥ مئوية أو ارتفعت أكثر من ٣٩ مئوية، دلالة على حدوث التهاب خطر عند الرضيع.

إذا حصلت نوبات، تحصل نتيجة الإصابة بمرض الكزاز أو التهاب السحايا، أو لدى الخديج إذا كان ينقصه السكر أو الكالسيوم بالدم).

عدم زيادة وزن الوليد.

التقيؤ، ربتي على ظهر الطفل برفق بعد تناوله الطعام، أمّا إذا كان التقيؤ بكثرة ولعدة مرات، يعني أنّ الطفل مريض، وهذا يحدث عادةً خلال الأشهر الأربعة الأولى أو الستة الأولى من عمر الرضيع، ويمكن معالجته بحمل الطفل بهدوء وإمكان جعله يتجشأ عند الرضاعة وخلالها، إذا كان التقيؤ أصفر أو أخضر اللون فقد يكون السبب انسداداً بالأععاء، خاصة إذا كان البطن متفخفاً.

إذا عانى الطفل الرضيع الإسهال، فقد يكون السبب واحداً مما يلي:
الإكثار من إطعام الطفل، حساسية تجاه الطعام، أحد الأمراض مثل التهاب
في الأمعاء.

إذا توقف الرضيع عن إمتصاص الحليب وزادت المدة عن أربع ساعات،
كان ذلك دلالة خطيرة خصوصاً إذا بدا في حالة نعاس أو حالة إرهاق وتعب،
وكان يصرخ ويتقلب بشكل غير طبيعي، معنى ذلك أن هذه أعراض لعدة
أمراض، أكثرها شيوعاً وخطراً هي (التهاب بكتيري في الدم ومرض الكزاز).
إن الطفل الذي يمتنع عن الرضاعة بين اليوم الخامس والخامس عشر بعد
ولادته معنى ذلك أنه مصاب بالكزاز.

والطفل الذي يمتنع عن الرضاعة بين اليوم الثاني والخامس قد يكون مصاباً
بالتهابات بكتيرية في الدم.

إذا توقف الطفل عن الرضاعة أو بدأ مريضاً عليك بعمل الآتي:
* إفحصه جيداً.

* راقبي إن كان يتنفس بصعوبة، إذا كان أنفه مليئاً بالمادة المخاطية،
اسحبي تلك المادة بواسطة محقنة.

* إن التنفس السريع وازرقاق اللون والعينين وتقرُّ البشرة بين الضلوع أثناء
التنفس من دلائل النزلة الصدرية.

* انتبهي إلى لون البشرة، إن كانت الشفتان والوجه زرقاء اللون، دل ذلك
على الإصابة بالنزلة الصدرية، أو على مشاكل في القلب، أو غيرها...

* إن بدأ بياض العينين والوجه بالإصفرار (اليرقان) في اليوم الأول من
ولادة الطفل، أو بعد يومه الخامس، كان ذلك دلالة خطيرة، أما الإصفرار
الحاصل بين اليوم الثاني والخامس من الولادة ليس خطراً، إلا إذا ازداد الإصفرار
بسرعة، أعط الطفل الكثير من السوائل.

* تحسّسي يافوخ الطفل (البقعة الرخوة في أعلى الرأس)، إن كان مقعراً



إلى الداخل، دل ذلك على احتمال إصابته بالاجتفاف، وإن كان منتفخاً دل ذلك على إمكانية إصابته بمرض التهاب السحايا.

* إذا كان الوليد مصاباً بالتهاب السحايا والاجتفاف معاً، يكون نافوخه عادياً، ولذا يجب التأكد من الدلائل الأخرى للمرضين:

** راقبي حركات الطفل وانفعالاته:

إن تصلب الجسم والحركات الغريبة التي يُبديها الوليد، تدلُّ على مرض الكزاز أو التهاب السحايا أو تلف في الدماغ خلال الولادة، أو ارتفاع الحرارة، فإذا انقلبت عينا الطفل إلى الخلف أو تأرجحتا حين يقوم بحركات فجائية دل ذلك على التهاب السحايا دون الكزاز مع حصول رجفات في الجسم.

* قد يحصل لدى الطفل بعد يومه الثاني من الولادة، تسمُّم بكتيري في الدم، والدلائل على ذلك هي:

- عدم المقدرة على امتصاص الحليب بصورة جيّدة.

- النعاس.

- الشحوب.

- التقيؤ أو الإسهال.

- حمى أو انخفاض الحرارة.

- انتفاخ البطن.

- إصفرار البشرة.

- نوبات.

- إزرقاق اللون في بعض الأحيان.

- رجفان مع قلة الحركة.

ومع مرور الأيام وخلال الأشهر الأولى من حياة الطفل قد يحصل:

• **المغص:** حيث يعاني الطفل من آلام في البطن وكثيراً ما يُعبر الطفل عن ذلك بالبكاء بصوت عالٍ مع ثني فخذيه على بطنه، ويتكوّن ذلك بسبب الهواء الذي يدخل إلى المعدة خلال الرضاعة، ويمكن للآم أن تخفّف من ذلك عن طريق التجشؤ خلال الرضاعة، وقد يكون المغص نتيجة حالة آلام العصبية.

• **الإمساك:** يمكن علاجه بتغيير النظام الغذائي للطفل، وإذا تعدّى عمره الثلاثة أشهر.

• **كثرة البكاء:** من الطبيعي للطفل أن يبكي يومياً، خاصة خلال فترة التسنن (أي ظهور أسنانه) أمّا الإكثار من البكاء فإنه يدل عادةً على المرض أو الألم أو الجوع أو حاجته إلى مزيد من الحنان والمحبة.

• **الطفح الجلدي:** ينتج من الحفاضات، ويعالج بزيادة عدد تغيير الحفاضة وبتغيير الصابون المستعمل لنظافة جلد الطفل.

• **طفح ناتج عن الحنى:** والعلاج يكون بوضع الطفل في غرفة أكثر تهوية وبرودة وبتخفيف ثيابه.

• **مص الإبهام:** وهنا يجب التأكد من كفاية الغذاء الذي يتناوله الطفل، مع إظهار العطف والمحبة له.

ينمو الطفل بما تقدّمه وتكتسبه حواسه من خبرات وتجارب تساعد على

النمو الذهني، إنَّ وضع الطفل في غرفة هادئة دون إزعاج من أحد، أو عزله في مكان يقبه الأذى أو غير ذلك، إنَّ هذا يحرمه من فرص الرؤية والسمع والإحساس والتذوق والشم، وهذه كلها عوامل تساعد على نمو المخ، ويجب أن يكون الطفل جزءاً لا يتجزأ من العائلة.

- طفلان يعانون سوء التغذية:

لننظر إلى غذاء الطفل، ومن ذلك أقول لكم كيف ستكون صحته عندما يكبر، ومن آثار سوء التغذية:

- كثيراً ما تلاحظ دلائل سوء التغذية بعد مرض حاد، مثل الحصبة أو الإسهال.
- أشد خطر يتعرض له الطفل المصاب بالإسهال، هو خطر الاجتفاف، أو نقص الماء في جسمه.

- تسبب ارتفاع الحرارة عند الأطفال هزات أو تشنجات أو عطلاً في الدماغ، كي نخفف الحرارة بسرعة، يجب نزع ثياب الطفل ووضع كمادات ماء بارد على جسمه (إن ارتفاع حرارة الطفل تسبب له نوبات وتشنجات).

- ينتج التهاب السحايا عن الإصابة بالحصبة أو التهاب شديد آخر.

- فقر الدم (الأنيميا).

- ظهور ديدان وطفيليات في الأمعاء.

- ظهور مشاكل في الجلد (جرب، قروح، التهابات عفنة).

- التهاب العيون.

- الزكام والرشوحات.

- ألم والتهاب في الأذن، التهاب قناة الأذن.

- آلام الحلق والتهاب اللوزتين، وخطر حدوث ريع المفاصل.

- جذري الماء.

- الحصبة .

- الحصبة الألمانية .

- النكاف، أو ما يعرف باسم أبو كعب، أو أبو ضغيم .

- السعال الديكي (الشاهوق) .

- الدفتيريا أو الخانوق .

- شلل الأطفال .

- أمراض الطفل:

وراء كل طفل مريض، أم مهجلة .

الأم الواعية والحكيمة هي التي ترضي طفلها رعاية كاملة، صحياً ونفسياً وتربوياً، إذا ارتفعت حرارة الطفل لا يكفب أن تعطيه الدواء... إنما حاجته أكثر إلى حنان أمه ورعايتها وضمها له، والأم مسؤولة عن إعطاء الدواء لطفلها في مواعيد محددة وبدقة كما أنها مسؤولة عن غذاء طفلها، فهي الوحيدة القادرة على معرفة رغبة طفلها إلى الطعام، ومدى شهيته، وحليبها هو الأكثر ملاءمة لحاجاته، لأن الحليب يحتوي على كل المواد الغذائية، ويكسبه المناعة والقوة لمحاربة الأمراض.

والأمراض التي قد تصيب الطفل هي:

(جدري الماء، الحصبة، الحصبة الألمانية، الخانوق، التهاب الغدة النكفية، شلل الأطفال، الإسهال، الاجتفاف، التهاب السحايا، الكزاز، الرشع، الزكام، النزلة الصدرية، التهابات الأمعاء).

• جدري الماء:

مرض فيروسي معدٍ، مُبْتِ في بعض الأحيان، خاصة في الشهور الأولى للرضيع، وهو أكثر الأمراض المعدية انتشاراً، يبدأ المرض بصداق وقشعريرة، آلام في الظهر والأطراف، قيء وارتفاع حرارة وفقدان الشهية للأكل، وبعد ثلاثة

أيام يظهر الطفح على شكل حليمات صغيرة حمراء على الوجه والذراعين والرسغين واليدين والساقين، سرعان ما تتحوّل إلى فقاعات منخفضة الوسط، وبعد يومين تتحوّل الحليمات إلى نقاط بها سائل، ثم يتحوّل السائل إلى صديد، ثم تجفّ وتكوّن قشرة، تسقط القشرة تاركة في الجلد آثاراً دائمة على الوجه بشكل خاص.

العلاج لدى الطبيب.

الوقاية أفضل ما يفعله الإنسان.

• الحصبة:



أكثر الأمراض المعدية انتشاراً بين الأطفال، وأشد ما تكون عدواها في الأيام الأولى قبل ظهور الطفح يستغل المرض عبر السعال والعطس، وهي شديدة الوطأة لدى الأطفال، وتؤدي إلى سوء التغذية.

تبدأ أعراض الحصبة بما يُشبه نزلات البرد العادية من سعال وعطس، مصحوبين برشح في الأنف وسعال جاف والتهاب الجفون، ولا تُعدّ تقوى العينان على احتمال الضوء.

يظهر الطفح الجلدي بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من بدء المرض، ويظهر

بشكل بقع صغيرة حمراء خلف الأذنين وعلى الرقبة وعند منبت الشعر في أعلى الجبهة، ثم تنتشر البقع بعد ذلك على الجذع والأطراف، وإذا تكاثرت يلتصق بعضها ببعض، وعندما يبدأ الطفح بالزوال يختفي من الرأس والوجه أولاً ويخلف مكانه قشوراً دقيقة فضية اللون.

تختلف الإصابة في شدتها بين خفيفة وشديدة حادة مصحوبة بارتفاع الحرارة وجفاف باللسان وتسارع النبض.

يجب عدم إهمال الطفل المصاب خوفاً من المضاعفات، وهذه المضاعفات هي: (التهاب رئوي، التهاب الأذن الوسطى، التهاب قرنية العين، نزلات معوية حادة، إصابة القلب).

* الحصبة الألمانية:

مرض معد، ولكنه خفيف نسبياً، غير أنه إذا أصيبت الأم الحامل بهذا المرض خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حملها، ينشأ خطر كبير على جنينها، وتصبح إمكانية ولادته بشكل غير طبيعي وتُصيبه تشوهات خلقية.

* التهاب الغدة النكفية (أبو كعب):

يعتبر هذا المرض غير مؤذ نسبياً للأولاد، إلا أن مضاعفات خطيرة تنتج عنه في سن البلوغ، وقد تشمل هذه المضاعفات تلفاً في الأعضاء التناسلية، أي الخصيتين في الرجال والمبيض في النساء، وقد يؤدي ذلك إلى العقم، ومن المضاعفات الأخرى لهذا المرض هو التهاب البنكرياس والتهاب أغشية المخ.

* شلل الأطفال:

كان هذا المرض مرعباً لكل العائلة، والأكثر تعرضاً للإصابة به هم الأطفال، يُسبب هذا المرض شللاً في بعض عضلات المريض، وفي أكثر الحالات الحادة، تُصاب عضلات التنفس بالشلل، وعندما يتسبب المرض بشلل عضلات الذراعين أو الساقين أو الظهر يصاب المريض بتشوهات بالغة.

إن الطريقة الصحيحة للقضاء على هذا المرض وحماية الأطفال منه هي التطعيم المستمر ابتداءً من سن الشهرين، ويتكرر ذلك حتى سن السادسة.

* حمى الدفتيريا (الخانوق):

مرض معد، شديد العدوى يُصيب الأطفال، يُصيب أنسجة البلعوم والحنجرة، والقصة الرئوية، يبدأ تدريجياً، ويصحبه تورم في الغدة تحت الفك

الأسفل، كما تصيب العدوى كلاً من الأنف والفم، وقد يكون معيماً إذا لم يعالج بسرعة، وقد يؤثر على القلب بسبب السموم التي تنتجها الجراثيم التي تُسبب الخناق.

يصيب مرض الخناق الرضع في سنتهم الأولى، ويقل تدريجياً بعد العاشرة من العمر، وبشكل عام يعتبر كل إنسان معرضاً للإصابة به.

تنتقل العدوى عن طريق الملابس الملوثة، أو عن طريق الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب أو الطعام الملوث، ولذلك يجب تطهير كل ما يلمسه المريض، وكذلك تنتشر العدوى عن طريق الرذاذ المتناثر من الفم أو الأنف.

تتفاوت ظهور الأعراض ما بين اليومين والخمسة أيام، ويبقى المريض ناقلاً للعدوى لمدة تصل إلى خمسة أسابيع بعد أن يكون قد شفي من آثارها.

خلال المرض، يكون لون الفم أبيض رمادي، أو أصفر مشع، مع تورم الحلق وصعوبة في التنفس.

العلاج لدى الطبيب:

يجب إعطاء السوائل بكثرة خصوصاً الماء.

ملازمة الفراش حتى الشفاء.

عزل المريض.

وضع لبخات باردة على الرأس والرقبة في حال حصول صداع.

تطهير ملابس وأوعية المريض.

• الاجتفاف:

هو فقدان الماء من جسم الطفل بكمية تفوق ما يتناوله، ويحصل الاجتفاف نتيجة الإسهال أو القيء، أو كليهما، جميع الناس معرضون للاجتفاف إلا أن هذا المرض يكون أكثر انتشاراً وخطراً عند الأطفال، ويُسبب الاجتفاف لدى الطفل تقعر بأفوخه.

العلاج يكون بإعطاء المصاب الكثير من السوائل، (حليب الأم، الماء بعد غليه...) ويجب معالجة أسباب الاجتفاف.
لا حاجة للأدوية في معظم الحالات.

- برنامج مقترح لتطعيم الأطفال:

* في عمر الشهرين: لقاح الخانوق، الكزاز، السعال الديكي، لقاح ثلاثي ضد شلل الأطفال بواسطة الفم.

* في عمر الأربعة أشهر: اللقاحات أعلاه (تكرر).

* في عمر الستة أشهر: اللقاحات أعلاه (تكرر).

* في عمر السنة: لقاح الحصبة، الحصبة الألمانية، أبو كعب.

* في عمر السنة والنصف: لقاح الخانوق، الكزاز، السعال الديكي.

* في عمر ٤ - ٦ سنوات: اللقاحات أعلاه (تكرر).

* في عمر ١٤ - ١٦ سنة: لقاح الكزاز، الخانوق.

إنه من الأهمية بمكان تلقيح الأطفال في بدء حياتهم كي يكتسبوا مناعة ضد الأمراض المعدية الشائعة.

موسم		اطوال		واوزان الاطفال	
سنة	ذكور	بنات	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلوجرام	الذكور
١	٧٤	٧٢		٩.٣	٩.٢
٢	٨٤	٨٢		١١.٧	١١.٣
٣	٩٢	٩٠		١٤	١٣.٩
٤	١٠٠	٩٨		١٥.٩	١٥.٥
٥	١٠٦	١٠٤		١٢.٣	١٢.٧
٦	١١٢	١١٠		١٩.٧	١٩.٨
٧	١١٧	١١٦		٢١.٦	٢١
٨	١٢١	١١٩		٢٢.٥	٢١
٩	١٢٩	١٢٥		٢٥.٢	٢٢.٥
١٠	١٣١	١٢٩		٢٧	٢٥.٧
١١	١٣٥	١٣٥		٢٩	٢٩
١٢	١٤٢	١٤٣		٣٢	٢٢.٥
١٣	١٤٥	١٤٦		٣٧	٣٦.٢
١٤	١٥١	١٥٠		٤١	٤٠.٤
١٥	١٥٨	١٥٦		٤٥	٤٣.٥

متوسط وزن الطفل أثناء السنة الأولى من عمره

الوزن بالكيلوجرام	الطول بالمستقيمتري	
٢,٢٥٠	٥٠	عند الولادة
٢,٧٥٠	٥٣	الشهر الأول
٤,٥٠٠	٥٦	الشهر الثاني
٥,٢٥٠	٥٩	الشهر الثالث
٥,٩٥٠	٦٢	الشهر الرابع
٦,٥٥٠	٦٣	الشهر الخامس
٧,١٠٠	٦٤	الشهر السادس
٧,٦٠٠	٦٥	الشهر السابع
٨,٠٠٠	٦٦	الشهر الثامن
٨,٣٥٠	٦٧	الشهر التاسع
٨,٦٥٠	٦٨	الشهر العاشر
٨,٩٥٠	٦٩	الشهر الحادي عشر
٩,٢٠٠	٧٠	الشهر الثاني عشر

مصدر: منظمة الصحة العالمية

مشكلات صحية تُصيب المسنين

إن المشاكل الصحية التي تحدث للإنسان في مرحلة الشيخوخة من حياته هي:

• ارتفاع ضغط الدم

• تصلب الشرايين

• أمراض القلب

• الجلطة الدماغية

هذه المشاكل غالباً ما تكون نتيجة لطريقة وأسلوب حياة الإنسان وطعامه وشرابه وتدخينه أثناء سن الشباب ومن جهة الطفولة إضافة إلى:

• الصمم

• رنين الأذن والدوخة

• الأرق

• تشمع الكبد

• مشاكل المرارة

هذه أمراض تحدث نتيجة التقدم في السن.

— أما مشاكل المسنين عامة فهي:

• صعوبة الرؤية

• الضعف والتعب وعادات الأكل

• انتفاخ القدمين

• الفروخ المزمنة في الساق والقدم

• صعوبة في التبول أو السلس البولي

• السعال المزمن

• الروماتيزم في المفاصل

• اضطرابات القلب

• السمّنة:

هناك عدّة عوامل تؤدي إلى السمّنة، أهمها:

الإفراط في الأكل

الكسل والخمول

الوراثة



أمراض الغدد الصماء

ترتبط السمّنة بارتفاع معدل الدهون الصّارّة والكوليسترول بالدم، ارتفاع معدل السكر في الدم، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع معدل حمض البول في الدم، إضافة إلى خطر الإصابة بأمراض القلب، وزيادة احتمال الإصابة بسرطان البروستات، واحتمال الإصابة بسرطانات الأمعاء الغليظة.

بعد سن الخمسين أنثى، أنثى بحاجة إلى فحص دوري طبي كل سنة مرة، يتضمن تحديدًا للوزن، فحص وظائف القلب، قياس ضغط الدم، قياس معدل الدهون والكوليسترول بالدم، قياس معدل السكر بالدم وبالبول.

إنّ الخصر السمين يعني احتمال الإصابة بمرض السكري، ومرض القلب ومشاكل صحية أخرى، إذا زاد قياس الخصر لدى المرأة عن ٨٠ سم، معنى ذلك وجود خطورة على الصحة، أما إذا زاد قياس الخصر عن ٨٨ سم معنى ذلك أنّ الخطورة شديدة على الجسم.

أفضل علاج للسمّنة (البِدانة) هي الرياضة، وأفضل أنواع الرياضة هو

المشي الرياضي وخلّ التفاح (ملعقتان من الخل في كوب ماء بعد الأكل يومياً).
ليس هذا فقط، بل علينا أن نعرف أسباب السمنة، هل ناتجة عن الغدد أم
الإسراف في الطعام (إنّ الله عزّ وجلّ نهانا عن الإسراف في الطعام)، أم هو نوع
المأكّل التي يلتهمها الشخص السمين؟

- يجب تجنّب السكر الأبيض قدر الإمكان.

- تناول الخيار إنّه طارد لسموم الجسم.

- تناول عصير الحامض محليّ بسكر نبات.

• للمساعدة في تخفيف الوزن وإزالة السمنة، نورد النصيحة التالية:

نغلي قبضة من قشر الليمون الحامض في لتر ماء لمدة عشر دقائق،
ونتناول منه قدح ساخن بدون تحلية ~~أو~~ وجبة طعام.



• الشيخوخة:

مركز تحيتة كميتر علوم إسلامي

ما هي الشيخوخة؟

إنّ مرحلة ما بعد الخامسة والستين من العمر هي بداية مرحلة الشيخوخة
لدى الإنسان، وغالباً ما يعيش الإنسان فترة ثلاث عشر سنة بعد الخامسة والستين
من عمره، والمرأة خمسة عشر عاماً (هذا رقم تقريبي) وربما أكثر.

قد يكون في مقدور الإنسان، رجلاً كان أم امرأة، أن يقضي سنوات
الشيخوخة في هناء وصحة وبهجة، إذا عمد إلى تنظيم حياته تنظيماً صحيحاً
وصحياً، وبذلك يتخطى حدود الشيخوخة ويُرَيل آثارها ومظاهرها، ويخلد
للراحة.

لماذا يتقدّم بعض المسنين بالعمر، في حين تبطئ عوامل الشيخوخة
بالظهور على من هم في مثل منهم؟

لم يتوصل العلماء بعد لمعرفة أسباب الشيخوخة، وتجنّبها، وجعل حياة
الإنسان شباباً وحيوية وعافية مستمرة حتى آخر لحظة من عمره!!

إنَّ ما يسارع في مظاهر الشيخوخة، هي أحوال الشخص من مرض وضغط عاطفي وضجر وفقر، وما يتبع ذلك من إنهاك وسوء تغذية، ومع تقدُّم العمر، يبدأ الدماغ بفقدان بعض أنسجته (يكون الدماغ في أوج عطائه عندما يصل المرء إلى سن العشرين) وفي التسعين من العمر يُصبح وزن الدماغ أقل بنسبة من ٥ إلى ١٠٪ ويطاول الضرر مركز الذاكرة.

إنَّ الابتعاد عن الفساد والعادات السيئة في المأكل والمشرب، عملٌ جيد لإبعاد مظاهر الشيخوخة، ومع التقدم في السن تخفُّ المقدرة على التذوق والشم، كما تضرر الخلايا المغذية لبصيلات الشعر مما يؤدي إلى ضعفه، أما الصلع وبياض الشعر فمنوطان بعوامل وراثية، كما تبدأ الأذن تفقد من فاعليتها في الثلاثين من العمر (والنسبة للرجل أكثر منها لدى المرأة)، وتأخذ البشرة تجف وتظهر عليها بقعاً قاتمة مع تجاعيد، ويُحسن الوقاية من الشمس قدر المستطاع للحفاظ على نضارة البشرة.

ومع تقدُّم السن من الطبيعي أن يخفَّ نظر الإنسان، ولا تعود العضلات قادرة على جعل النظر يركِّز على الأشياء، يصاب معظم الشيوخ بالماء الزرقاء... المسببة للمشاورة.

مع التقدم في السن، يتأخر كل من الدماغ والأنف واللسان والعين، الأذن، الشعر، والجلد.

إنَّ تأخر الدماغ قد يؤدي إلى فقدان الذاكرة والخرف، وهذه بدورها تؤدي إلى مرض (الزهايمر) الذي لا أمل في الشفاء منه، غير أنه يمكن تلافيه والوقاية منه، عبر أخذ حبة إمبرين كل يومين.

منذ القديم اهتم الإنسان بموضوع الشيخوخة! وجهد لمعرفة أسبابها، وتجئب عوارضها، ورد في التوراة بأن البعض أسدى نصيحة للملك داود الطاعن في السن باتخاذ عذراء شابة تجعل مخدعه أكثر دفئاً وحميمية.

في سنوات الشيخوخة، يخفُّ عمل الأعضاء مثل القلب والكلى والرئة والكبد، ويفقد الجلد الكثير من ليونته، وتأخذ العضلات بالضمور تدريجياً

وتتراكم الدهون عند الخصر، وتبدأ العظام بفقد صلابتها أي يحصل بها ما يُعرف طبيّاً بترقق العظام.

البعض يعتقد أن بؤادر الشيخوخة تعود إلى النقص في إفرازات هرمونات النمو، وهرمونات DHEA، هرمون الميلاتونين الذي تُفرزه الغدة الصنوبرية الموجودة في الدماغ، والتي تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على وظائف الجسم البيولوجية ودقة أدائها، وهرمون الإستروجين الذي يحارب أمراض القلب عند الرجال وترقق العظام عند النساء اللواتي بلغن سن اليأس - سن العطاء - ولا يزال الإنسان يجهل حتى الآن الهرمون القادر على منح الشباب الدائم للإنسان.

السؤال المطروح دائماً هو:

لماذا يعيش بعض الناس أو العائلات حياةً مديدة، في حين يختطف الموت أفراداً في عمر مبكر؟



يقول بعض العلماء، إن طول العمر أو قصره علاقة وثيقة بالمورثات أي بالعوامل الوراثية، فضلاً عن ~~العوامل الوراثية~~ ^{العوامل الوراثية} ترافق التقدم بالسن مثل الأورام والماء الزرقاء وأمراض القلب والكلى ممّا يؤدي إلى الوفاة قبل سن الأربعين.

يرى بعض العلماء والحكماء، أن سرّ العمر الطويل والعافية المستديمة، يُلخص بثلاث كلمات:

- الاعتدال بالأكل، وتخفيف كمية الدهون قدر المستطاع.

- تناول الفواكه والخضار.

- ممارسة الرياضة، التي تعمل على توازن الجسم والفكر وتشد العضلات وتقوي العظام وتساعد على حرق الدهون وتنشط عمل القلب والرئتين وتساعد على فرز إنزيمات تمنع الأكسدة وتحمل في طيّانها سرّ طول العمر؟

لقد أكدت الدراسات العلمية بأنّ الفيتامين T, E يخففان من احتمال الإصابة

بأمراض القلبية والماء الزرقاء والتغيرات الجلدية السابقة لمرض السرطان، إن أفضل أنواع رياضة الدماغ هي المطالعة والمناقشة والحوار والاستماع.

إن العلم لا يعترف بالمواقف والمشاعر، إلا أنها ذات تأثير كبير على حياة الإنسان، تجعل حياته سعيدة مطمئنة.



الباب الرابع

الفصل الأول: عوارض وآلام

الفصل الثاني: بعض الآلام الشائعة

الفصل الثالث: أمراض الجهاز الهضمي

الفصل الرابع: أمراض الجهاز الدموي

الفصل الخامس: المشكلات الجلدية - قواعد وإرشادات

الفصل السادس: الجهاز البولي والجهاز التناسلي

الفصل السابع: الأمراض الخطيرة أو المعدية

الفصل الثامن: الثلاثي الفادر



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

عوارض وآلام، إسعافات

رائحة الفم الكريهة	التعب
تساقط الشعر	الضعف العام
لمن يسقى السم	الدوخة
لسعة الأفعى	عسر التنفس
لسعة العقرب	الإغماء
لسعة الثور أو النحلة	الارق
لسعة العنكبوت	قلة الرغبة للطعام
الآلام	احتقان الوجه
التهاب الحنجرة	رعاف الأنف
تورم الغدة الدرقية	كيف نتصرف حيال النزيف
بري بري	الحروق
داء الحفر (الاسقربوط)	ضربة الشمس
الأوبىما	الغصنة
مرض جنون البقر	الشهقة
الديدان والطفيليات	البخّة
	الكدمات



مرکز تحقیق تکاپو و ترمیم اسلامی

* التعب:

هو إحساس عام بالإجهاد والإنهاك الجسدي، التعب هو رد فعل طبيعي للتوتر الانفعالي، أو أنه حاجة الجسم للراحة، وهو بشكل عام نداء الجسم لصاحبه أن يخفف عنه العبء، وهناك نوعان من التعب:

١ - التعب الذي ينشأ عن مجهود كبير ويزول بعد فترة من الراحة.

٢ - التعب الذي يستمر حتى بعد مرور ليلة كاملة من النوم، وهذا يدل على وجود خلل في القدرة على امتصاص الأغذية، وهو مشكلة قد تؤدي إلى خلل في الأعصاب وفي الإفرازات الداخلية.

من الأسباب المسببة للتعب هي: الغذاء غير المناسب، نقص في الهواء، قلة ممارسة الرياضة.

التعب، هو مظهر وإشارة للعديد من الأمراض مثل (فقر الدم، سرطان، التهاب المفاصل الروماتيزمي، مرض السكري، أمراض القلب، الاضطرابات المعوية، اضطرابات المعدة، اضطراب الغدة الدرقية)، كما أنه قد يكون نتيجة التعرض لحالة انفعالية، أو إرهاق الدماغ وتتميز هذه الحالة بمصاحبة الأرق واليأس الشديد، كما قد يُصاب الإنسان باضطراب أحد أعضائه نتيجة لهذه الحالة، وعندئذ يبدأ يعاني من علة وهمية مثل الإصابة (بعصاب قلبي) الذي يعانيه بعض الناس دون وجود علة قلبية حقيقية هو أمر شائع.

عندما نصاب بتعب أو بإنهاك جسدي، نشعر أننا بحاجة إلى شرب ما يُنعش أنفسنا، ويخفف التعب، إن هذه فكرة خاطئة، بل خطرة، لأنها تؤدي فقط إلى هيجان أو إلى إحداث شعور بالتمتع بالصحة والطاقة، حيث تُخدر مراكز الأعصاب، وتُلجم مظاهر التعب.

إنَّ شرب المشروبات وتناول المقويات تمهّد للوقوع في إحدى أنواع الشلل، خاصّة إذا لجأ الإنسان إلى تناول فنجان القهوة، فهذا مضرٌّ للجهاز العصبي، وكذلك الأمر بالنسبة للشاي وبقية المشروبات.

إنَّ أفضل ما يتناوله الإنسان لمكافحة التعب هو شرب كوب من عصير الجزر أو الكرنب، أو بتناول ملقعة من جنين القمح (القمح المنبّت) والأفضل هو تناول خضراوات أو بقول خضراء غنية بمادة الكلوروفيل والتي تحتزن الطاقة الشمسية، وفي تناول كوب من عصير الليمون الحامض فائدة كبيرة لمثل هذه الحالة، مع عمل مغطس دافئ للقدمين، وفي المساء يُدلك العمود الفقري تدليكاً خفيفاً وجيداً ممّا يساعد على تنشيط الدورة الدموية، إنَّ ممارسة هواية معينة تساعد على النشاط وتخفّف من الإجهاد والإرهاق.

* الضعف العام:

يحصل الضعف العام للإنسان من الأمراض معينة، وينتج عنه قصور في الطاقة الجسدية، مع نقص في الولاء وعدم احتمال مقاومة المرض.

وكثيراً ما يكون الضعف (هزال الجسم) سبباً للبؤس وفقداناً للسعادة، ولبروز عظام الوجه وما يتبع ذلك من شكل غير جميل للإنسان.

الضعف العام الذي يُصيب الجسد، هو عرض لبعض الأمراض، مثل: الانفلونزا أو الإلتهاب الرئوي، أو أنّه يلازم أمراضاً مزمنة مثل الأنيميا (فقر الدم)، السكري، التورستانيا.

السبب الوحيد للضعف العام هو قلة الأكل، ومن أسبابه كذلك، العادات السيئة في التغذية، كالسرعة في تناول الطعام، أو عدم انتظام الوجبات، كما قد تحدث اضطرابات نفسية مع قلة الرغبة للطعام ممّا يؤدي إلى الضعف والهزال.

* الدوخة:

يعود سبب الدوخة إلى نقص في كمية الدم الآتية إلى المخ أو إلى زيادة فيها.

لماذا يحصل ذلك؟

ينشأ ذلك نتيجة: سوء الهضم، الإمساك، تخمر الطعام في الأمعاء، من بعض أمراض الكلى، النهوض والوقوف بسرعة، ضغط دم مرتفع، خلل في السمع أو خلل في النظر، ومن مظاهر الدوخة:

- دوار شديد يرافقه غثيان وطنين في الأذن.

- دوار البحر، دوار الجبل نتيجة الصعود إلى المرتفعات الجبلية العالية وذلك لقلة ضغط الهواء، دوار الطيران، دوار مرتفعات الأبنية، هبوط الأوكسجين في الدم.

علاج الدوخة يكون بمعرفة السبب، ويجب القيام بإجراءات أولية قبل استشارة الطبيب وهي:

مدد المصاب على سرير في مكان جيد الهواء، إجعل الرأس أوطأ من الجسم، ومن النباتات والأعشاب التي تنفع الدوخة نذكر: أزهار الخزامى، المردكوش، الثوم، عصير الليمون، الكليل الجبل، الصعتر.

مركز تشخيص وعلاج أمراض الجهاز التنفسي

■ عسر التنفس:

يعتبر ضيق التنفس إنذاراً لشيء ما يحصل في الرئتين أو في القلب، وهو نقصان في كمية الأوكسجين في الجسم، خاصة إذا كان الإنسان لا يمارس الرياضة، إضافة إلى زيادة وزنه عن المعدل الطبيعي، هناك عدّة أسباب تؤدي إلى عسر التنفس منها:

- الفواق (الزغطة).

- فشل القلب وضعف قدرته على إعطاء الكمية اللازمة من الدم إلى الدورة الدموية.

- الذبحة الصدرية الناتجة عن تصلب الشرايين.

- النوبة القلبية نتيجة توقف إمداد الدم لجزء من عضلة القلب، يؤدي ذلك إلى جلطة.

- الإجهاد القوي في الرياضة، مما يؤدي إلى ضيق التنفس وإلى ضعف في القلب.

- كثرة السعال يؤدي إلى عسر التنفس.

- الأمفزيما (الالتهاب الرئوي) تسبب إعاقة التنفس.

- الربو المزمن.

- التهاب الشعب الهوائية.

* الإغماء:

هو فقدان الوعي فجأة، ويتسبب غالباً عن قصور مدد الدم إلى الدماغ، وقد ينشأ ذلك عن:

- رد فعل عصبي نتيجة خوف أو جوع أو ألم أو مرآى للدم نتيجة تأثير جهاز الأعصاب المركزي في المنع والتخايف الشوكي بذلك.

- التعب أو الوقوف طويلاً في حرارة أو برودة أو قاسد حيث يخف.

- بعض الناس يُصاب بالإغماء نتيجة الضغط على الشريان السباتي بالعنق أو نتيجة تحويل الرأس أو رفعه فجأة، وقد يحدث هذا لكبار السن الذين يرتدون قمصاناً ضيقة الرقبة، أو نتيجة ضربة على الرقبة.

- نتيجة الهبوط الفجائي في ضغط الدم الذي يحدث عندما ينتصب الإنسان واقفاً فجأة، خاصة لدى من يتعاطى أدوية ضغط الدم المرتفع.

- خلال مراحل الحمل المبكرة، قد تصيبها هذه الحالة وهي نائمة، وعندما تقف تفيق من الإغماء، عكس الحالة العادية.

- نتيجة مرض السكر.

- نتيجة الإصابة بمرض القلب بسبب خثرة في صمامات القلب أو بسبب ثقب في حاجز القلب.

- فقر الدم.

إن الإغماء الطويل أو ما يُعرف بالغيوبة، وهو الأخطر، لأنه يُعبر عن تلف عضوي للجهاز العصبي أو حصول عطل وظيفي فيه، هنا يجب أن يتدخل الطبيب فوراً.

- قد يُصاب الإنسان بحالة إغماء وغثيان عقب التبول وسببه تفريغ المثانة وحدوث ردّة فعل عصبية.

- إغماء مزيف، وهو نتيجة الهروب من موقف حرج، حيث لا صفرة في الوجه ولا عرق ويقاوم فتح عينيه عند الكشف عليه.

وفي حالة الإغماء علينا أن نفعل ما يلي:

١ - إذا كان وجه المصاب - المغمى عليه - أحمر، نبض بطيء وسريع: مدّد المصاب، الرأس مرفوع قليلاً وحوله فوطة رطبة، إذا توقف التنفس، طبق التنفس الاصطناعي (فمّ لأنف).

٢ - إذا كان الوجه شاحب والجسم البارد، النبض خفيف، جسم رطب، دابق الملمس: ضع رأسه تحت مستوى الجسم قليلاً، وأبقه دافئاً، ضع تحت أنفه قارورة فيها خل ليتنشق.

٣ - إذا كان وجه المغمى عليه أزرق اللون، والنبض ضعيف، التنفس غير منتظم: مدّد المصاب، إبقى المصاب دافئاً، طبق التنفس الاصطناعي إذا توقف النفس (فمّ لأنف) تجنّب إعطاؤه منبهات أو مأكولات، أو سوائل حتى استعادة وعيه، لا تنقل المصاب إلا في حال الخطر.

أمّا إذا شعر الإنسان بالإغماء إفعل ما يلي: اجلس والرأس إلى الأمام حتى يكاد يصبح بين الركبتين، في مكان جيد التهوية، وضع بعض الماء البارد على الوجه، ربّت على الخدين قليلاً بفوطة مبلّلة بالماء، كل ذلك يُنبّه الدورة الدموية ويُعيد الوعي للمصاب، إن الضغط تحت ظفر إبهام المغمى عليه بشدّة، قد يُعيد إليه الوعي.

* الأرق:

يصح تعريف الأرق بأنه البقاء لفترة ما، بلا نوم مع وجود الرغبة فيه والحاجة إليه، وعادة تكون هذه المعاناة ليلاً، وهذا إذا ما حصل بشكل متواصل ومتكرر قد يصيب الإنسان بتوتر في أعصابه، ومن ثم بالإرهاق، ويصاب جسمه بالضعف والهزال، ويصبح أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والأمراض، ممّا ينعكس على صحته ويؤثر على تفكيره وإنتاجه.

نطرح السؤال التالي أمام أنفسنا:

- لماذا ننام؟

- كيف ننام؟

- ما هي المدة التي نحتاج إليها للنوم؟

إن النوم هام جداً لصحة البدن ونهر دورة النوم لدى الإنسان في مراحل أربع متعاقبة تُسمى النوم المبتنيم، يخلطها فترات أحلام، وإذا اختل هذا النظام يفقد الإنسان الشعور بالراحة التامة، وتكون فترة الأحلام في غاية الأهمية للصحة العقلية والعاطفية، خاصة لمن يقوم بأعمال ذات مجهود ذهني، والأرق ثلاثة أنواع:

- الأرق الحاد، وهو الأكثر انتشاراً بين الناس، وينتج عن اضطرابات شخصية، ويزول بزوال الأسباب.

- الأرق المزمن، يستمر لسنوات طويلة، وقد يُصاب الإنسان مدى عمره، ويعود إلى وجود أمراض مزمنة لدى الإنسان، كما قد يحدث بلا أسباب واضحة.

- الأرق اللحظي، قد يصاب به الإنسان فجأة، وغالباً ما تكون الأسباب غير معروفة.

إنَّ الإنسان المصاب بالأرق، قد يظهر على وجهه علامات الأرق، وهي لدى المرأة أكثر وضوحاً منها لدى الرجل، وهي انعكاس لما يحدث داخل

الجسم من أضرار، كذلك قد يتأثر سلوك الإنسان بالأرق المزمن، حيث يُصبح متوتر الأعصاب، وبعدم القدرة على التركيز، كما قد يُصاب بهلوسة سمعية وبصرية وخمول في الشخصية.

إن فترة النوم الضرورية للإنسان تتوقف على العوامل الشخصية والبيئية، فمعدل النوم الطبيعي للإنسان هي ٨ ساعات يومياً، وربما يحتاج البعض إلى ١٠ ساعات، والإنسان البالغ يكفيه نوم ٧ ساعات تقريباً.

يعود الأرق إلى عدة أسباب، منها نفسية، غذائية، ييشية، طبية، وطبيعية، والأرق النفسي هو الأكثر انتشاراً بين الناس، الأرق الغذائي يعود إلى تناول القهوة أو الشاي، الكولا، ولملح الطعام دور في حدوث الأرق الذي يرفع الضغط، الأرق البيئي الناتج عن ارتفاع الحرارة أو الرطوبة أو البرودة أو الضوضاء أو الحشرات.



ما هو العلاج؟

يجب عدم إهمال حالة الأرق، ~~ويفضل عدم اللجوء إلى الأدوية والعقاقير~~ لعلاج حالات الأرق، لأنها قد تُسبب المشاكل للجسد والمُذهن، وتتحول شخصية الإنسان إلى العدوانية، وتصيب كبار السن بإرهاق جسدي خلال النهار، ومن المعروف أن من يتعاطى الحبوب المُنومة قد تندهور صحته سريعاً، والحل يكون:

- ممارسة رياضة خفيفة ثلاث مرات أسبوعياً، وأفضلها رياضة المشي.

- عدم إشغال الفكر بصور وأفكار مقلقة ومثيرة للأعصاب.

- الابتعاد عن المنبهات.

- يفضل تناول وجبات طعام خفيفة ومنظمة.

- الابتعاد عن المناقشات التي تثير الأعصاب وتُسبب القلق العصبي ومن ثم

الأرق، وإذا حصل الأرق، يفضل تناول كتاباً أو مجلة، ومعها يحضر النوم.

* قلة الرغبة للطعام:

قد يكون ذلك عرضاً لعدة اضطرابات، أهمها فقر الدم، والاضطرابات العاطفية وفي هذه الحالة يُفضل الرعاية الطبية.

يغلب على المسنين عادة فقدان الشهية للطعام.

* احتقان الوجه:

الأسباب التي تؤدي إلى إحتقان الوجه هي:

- الإدمان على تناول الخمر.
- عدم إتباع الأنظمة الغذائية.
- عدم الحركة والرغبة إلى الهدوء والسكون.
- وجود التهابات كبدية، رئوية، الأمراض الخبيثة، أمراض القلب.
- ازدياد الكريات الحمر في الدم.
- الإمساك.

هل لذلك من علاج؟ يجب اتباع ما يلي:

- تحاشي العادات التي تحدث هذه الحالة.
- الراحة.
- عدم القيام بأعمال تؤدي إلى الإجهاد النفسي والعضلي.

* رعاف الأنف:

يحصل الرعاف من الأنف لسبب من الأسباب التالية:

- أذى طارئ للأنف.
- وجود مرض موضعي في الأنف.
- وجود علة جسمية عامة (حصبة، انفلونزا، حمى، سعال).

- زكام.

- أمراض كلوي، كبد، القلب، الرئتين، فقر الدم، ضغط الدم، كل ذلك قد يؤدي إلى حصول رعاف من الأنف.

العلاج: جلوس المصاب منتصب القامة وبشكل هادي، التنفس من الفم، وضع كمادة باردة على الأنف والجبين لبضعة دقائق، الضغط على الأنف لمدة خمس دقائق على الأقل.

- وصفة عشبية:

خذ قلب بصلة وضعها داخل الأنف وقت الرعاف مدة دقيقتين، فحالا ينقطع الدم ولا يعود الرعاف.

- وصفة ثانية:

أذب قطعة من الشبة البيضاء بقليل من الماء الورد وينشق بها المصاب فينقطع الرعاف.

- وصفة ثالثة:

استنشاق الماء البارد مع الخل، وصب الماء البارد على الرأس والوجه.

* كيف نتصرف حيال النزيف؟

إذا حدث أن تعرض إنسان لنزف دم، يمكن علاج ذلك بإحدى الوصفات التالية:

- يرش على الجرح أرز ناعم، فيقطع الدم حالا.

- نأخذ من نبتة عصا الراعي مقدار قبضة اليد، يغلى على نار هادئة، وبعدما يبرد يستعمل على الجروح أو على القروح، كما يستعمل للمضمضة لوقف نزف اللثة.

- لسان الحمل مفيد جداً.

- لوقف نزيف الأنف، نأخذ قبضة من عشبة القراص، نعصرها ونبلل قطعة قطن بعصرها ونضعها في فتحة الأنف النازفة.

- لوقف النزيف النسائي، نستخدم إحدى الوصفتين التاليتين:

يُغلى قطعة من قشر شجر السنديان في ثلاثة أكواب ماء، وتؤخذ على ثلاث دفعات قبل الطعام، فينقطع النزيف بعد يوم أو يومين، وهذا العلاج يفيد للنزطاري وللقرحة كذلك.

يؤخذ مقدار ثلاث كبايات حليب، ويضاف إليها مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق التين اليابس، وتؤخذ على ثلاث دفعات خلال يوم، وإذا لم ينقطع النزيف تكرر في اليوم الثاني.

* الحروق:

الحروق ثلاثة درجات:



- حرق درجة أولى (حرق بسيط)، يستعمل الماء البارد فوراً لتخفيف الألم، مع حبة إسبيرين.

- حرق درجة ثانية (ينسب تجمع الماء بين اللحم والجلد)، لا نحاول إزالة ذلك، وإذا زالت تلقائياً اغسل مكانها بماء وصابون بعد غليه وتبريده، اترك المحروق مكشوفة، احمها من الأوساخ والذباب والغبار، وإذا ظهرت دلائل التهاب أو نقيع ورائحة كريهة وحرارة، أو انتفاخ لمفاوي ضع فوق الحروق كمادات من الماء الساخن المملح (ملعقة ملح في ليتر ماء) ثلاث مرات في اليوم، اغلي الماء وقماش الكمادات قبل الاستعمال، أزل اللحم الميت بكل عناية.

- الحروق العميقة (حرق درجة ثالثة)، وهو كل حرق يكشف عن اللحم، أو يمتد على جزء كبير من الجسم يُعتبر حرقاً خطراً، عندها يكون العلاج في المستشفى.

أما الاحتياطات الخاصة عند حدوث الحروق الخطرة، هي أخذ الاهتمام

الكبير خوفاً من حصول الصدمة بسبب الألم والخوف وخسارة سوائل الجسم، إعط المصاب الكثير من السوائل (مقدار ملعقة شاي من الملح في لتر ماء، وأضف إليها مقدار ملعقتين صغيرتين من السكر أو العسل، وبعض عصير البرتقال أو الليمون الحامض). على أن تتكرر هذه العملية عدة مرات في اليوم إلى أن يُؤول المصاب مراراً، كما يجب أن يتناول المصاب أطعمة غنية بالبروتين.

أما إذا أصيب إنسان بحروق حول المفاصل - بين الأصابع، أو تحت الإبط، أو في مكان آخر - وجب وضع لبادة من الشاش المغطاة بالفازلين بين الأجزاء المحروقة.

* ضربة الشمس:

تحصل نتيجة التعرض لأشعة الشمس أو للحر الشديد ويُسمى ضربة الحر، ومظاهر هذه الحالة، صداع شديد، دوخة، ضيق وجفاف في الفم والجلد، وقد يحدث الإغماء، ونحس بحرارة جسد المريض عند لمسه، ويبدو وجهه محمراً ونبضه سريعاً، وحرارته مرتفعة. وإذا حصل أن أصيب إنسان بضربة شمس أو ضربة حر، فقد يسهل إصابته ثانية في المستقبل، ويُصبح عذابه أشد.

العلاج لهذه الحالة يكون بوضع المصاب في حوض ماء بارد لمدة ٢٠ دقيقة مع تدليك جسده باستمرار بفقطة مبللة بماء بارد ونضع على رأسه وعلى جبينه كمادة مبللة بماء بارد، ويجب عدم إعطائه أي منبه، إعطائه الكثير من الماء، واستدعاء الطبيب.

* الغصة، أسبابها:

أو عسر البلع، يحصل ذلك خلال تناول الطعام وأثناء البلع، إذ يتشنج المريء نتيجة اضطراب في عضلات المريء الذي يؤدي حركات قابضة وحركات استرخائية.

وكذلك تتسبب الغصة عن وجود نتوء في جدار المريء، إضافة إلى التهابات وتقرحات تؤدي إلى عسر البلع، وللوقاية من حصول ذلك يجب مضغ الطعام جيداً.

• الشهقة، أو الزغطة:

سببها إنكماش مفاجيء شديد لعضلات الحجاب الحاجز وتهيج، ويحصل ذلك نتيجة عسر الهضم مثلاً، وفي حال وجود غازات في الأمعاء، أو إسداد معوي، أو نتيجة عملية جراحية أو التهاب داخل البطن.

قد تستمر الشهقة لعدة دقائق، أو لعدة أيام وحتى لأسابيع، يتخللها فترات من الراحة، وقد تحدث لدى بعض الناس نتيجة صدمة مفاجئة، أو تهيج عاطفي، وتكثر لدى من يتعاطى المشروبات الروحية بكثرة لا ضرر منها، أمّا إذا حصلت لدى شخص يعاني أحد الأمراض الشديدة فهي ذات معنى سيء وتدلّ على مراحل المرض النهائية وهي نادرة الحصول، وقد تكون ذات أسباب نفسية تصاحبها اضطرابات هضمية عقب وجبة طعام كبيرة دسمة.

العلاج: شرب كوب ماء مع إغلاق الأنف.

• البحة، بحة الصوت، انقطاع الصوت:

تحدث البحة نتيجة دخان أو غبار أو صراخ، أو تسببها التهابات تحصل للحنجرة أو التعرض للبرد أو أكل المبرّدات والمثلّجات، ومن أعراضها، انقطاع الصوت، ألم في الحلق، صعوبة البلع، سعال جاف.

إذا لم يصاحبها حرارة ولا خشونة، نعالجها بما يلي:

- ماء مغلي فيه ينسون مع قليل من العسل.
- يتغرغر المصاب (بمغلي جذور السوسن مع العسل والزنجبيل).
- يتغرغر بالخردل مع العسل.

- نغلي قطعة من القرفة مع قليل من النعناع في كوب ماء، ثم تُصفى وتُحلى بالسكر وتؤخذ قبل النوم.

• تعرّق الأيدي:

يعود سبب تعرّق اليدين إلى عدّة أسباب، منها:

- تضخم الغدة الدرقية .
- التهاب في الجيوب الأنفية (سينوزيت) .
- التهاب أو ضعف في الرئتين .
- لذلك ، على المصاب معالجة الأسباب .

• الحساسية:

الحساسية هي استجابة الجسم لعامل مولد لها أو باعث عليها، وأن بعض الأشخاص أكثر حساسية من غيرهم .

عوامل تُسبب الحساسية:

- استنشاق حبوب اللقاح ، الفيار ، الدخان ، قشرة الرأس ، العطور .
- حساسية من بعض الأطعمة ، بعض الأشخاص مثل منتجات القمح ، الحليب ، الشوكولا ، البيض ، الفريز ، البطيخ ، السمك ، لحم الخنزير .
- حساسية من بعض الأدوية ، أو التفاعلات البيولوجية .
- حساسية من بعض الجراثيم ، ولدغة بعض الحشرات .
- رد فعل الجسم من بعض المواد مثل: البلوط السام ، اللبلاب السام ، بعض الأصباغ ، الأزهار ، حشائش ، فطريات بعض المعادن ، البلاستيك ، الفرو ، الجلد ، المنتجات المطاطية ، مواد التجميل ، المواد الكيماوية كالمبيدات ، والمواد المستخدمة في الصناعة .
- حساسية من الحرارة ، البرودة ، النور الساطع ، الضغط ، وسائد الريش ، الفرو ، الوبر ، الصوف .
- شعر بعض الحيوانات كالقطط ، الكلاب ، الأرانب ، ريش الطيور .

أمراض تُسببها الحساسية:

- حمى القش .

- الربو .

- الوذمة الوعائية العُصائية .

- مرض المصل ، وينتج من رد فعل الجسم من حقنة مصل من أصل حيواني .

- حساسية تجاه الدواء (يوجد أكثر من مئة دواء تُسبب الحساسية) وخاصة أدوية السلفوناميد، البنسلين .

حساسية الأطفال:

يصاب بعض الأطفال بحساسية الصدر بنسبة ٢٠٪ من الأطفال، ويُعتبر الربو أحد أهم حساسية الصدر لدى الأطفال، وتعتبر الرئتين والشعب الهوائية الأكثر تأثراً بأمراض حساسية الأطفال، إضافة إلى العينين والجلد والجهاز الهضمي والأمعاء .

إن حساسية الجلد لدى الطفل، عادة ما تبدأ مبكراً في الشهر الثاني من العمر، بينما آخرون يعانون من حساسية الأمعاء والبعض من حساسية الأمعاء تجاه الحليب البقري .

* الكدمات:

تحدث عادة عقب السقوط أو الضرب أو غير ذلك، مما يتسبب عنه تورم الجزء المصاب، فيزرق لونه ويشعر المصاب بالألم مكان الإصابة .

العلاج:

بوضع كمادات باردة من (الكحول والماء) أو (ماء وخل) .

أما اللون الأزرق الذي يُصاحب الكدمات، فإن استعمال كمادات مياه دافئة تُزيلها .

* رائحة الفم الكريهة:

تعود رائحة الفم الكريهة إلى أسباب عديدة، منها:

- عدم العناية بالفم والأسنان، حيث تتجمع الفضلات بينها، فتتخمر وتعطي رائحة كريهة، أو أن ميكروبات تصيب اللثة والأسنان، فتسبب التهاباً مع تقيح فيها وتسبب رائحة كريهة.

- تضخم اللوزتين والتهابهما المزمن واحتوائهما على الميكروبات.

- التهاب الشعب الهوائية المزمن وما يصحبها من تمدد بها، مما يجعل البصاق يتجمع في هذه التمددات وتنمو عليه الميكروبات فيجعل للنفس رائحة كريهة، كما يكون لون البلغم أخضر متقح خصوصاً عند الاستيقاظ من النوم.

- في حال إصابة الكبد بالتهاب شديد، بحيث يصبح غير قادر على أن يحول المواد الضارة إلى مواد أخرى ليطردها خارج الجسم، فإن هذه المواد تتجمع بالدم ثم تذهب إلى الرئة، وإذا كانت ذات رائحة، خرجت مع النفس كريهة.

- في حال ارتفاع نسبة البوليبيد في الدم

- في حال غيوبة الكحول

- في حال تضخم المعدة بالأكل وتخمره (عسر هضم، إمساك).

العلاج في هذه الحالة يكون بالبحث عن السبب وعلاج المسبب للرائحة الكريهة، وينصح باللجوء إلى:

المضمضة بماء طبخ فيه (ورد + جلنار + عفص) ومن ثم مضغ كم حبة قرنفل وإذا كان التبخر النتن من المعدة، فالعلاج هو:

المضمضة بخليط من (مغلي ماء الورد + المصطكى) على نار هادئة صباحاً ومساءً.

• تساقط الشعر:

تساقط الشعر أو بداية الصلع، هو نتيجة التهاب البشرة الدهنية أو نتيجة القشرة، أو الإصابة بمرض الزهري أو العدوى بالفطريات والفيروس، وقد ينتج

تساقط الشعر بفعل تناول بعض الأدوية أو المركبات الكيماوية، أو نتيجة اختلال في بعض الغدد الصماء خاصة الغدة الدرقية والغدة النخامية، أو نتيجة التعرض لصدمة عصبية.

لا فائدة من العلاج إذا لم يُعرف السبب، ولكن يجب العناية بنظافة الرأس وغسله بالماء والصابون مرتين يومياً إذا كان دهنيًا ومرة واحدة إذا كان جافاً.

ويُنقذ في حالة تساقط الشعر، ولمنع التساقط إحدى الوصفتين التاليتين:

- يُغلى كمية من الخبيزة بالماء، ويفرك بهذا المغلي مكان سقوط الشعر مرتين يومياً، ويحتمل بعد مرور شهر تقريباً أن يعود الشعر إلى الظهور ثانية.

- نأخذ (١٠٠ غرام من زيت الزيتون و١٠٠ غرام زيت غار و١٠٠ غرام زيت خروع و١٠٠ غرام جليسيرين وصفار بيضتين)، تخفق هذه المواد خففاً جيداً، ثم تؤخذ منه كمية صغيرة ويفرك بها فروة الرأس فركاً جيداً وتترك على الرأس لمدة سبع ساعات ثم يغسل الرأس بماء مغلي الخبيزة يداوم على هذه الطريقة مرتين في الأسبوع، وتكرر حتى الحصول على النتيجة المطلوبة.

ولمنع نبت الشعر في أماكن غير مرغوب فيها، نفعل ما يلي:

(يُنشف الشعر ثم يُدهن مكانه بمرارة الدجاج، ولا يعود الشعر ينبت أبداً).

* لمن يُسقى السم

إذا شعر الإنسان أنه مُقي سُمّاً، عليه أن يسرع ويشرب ماء حاراً بكثرة مع شيء من سمن البقر أو زيت الزيتون.

يُدخل إصبعه في فمه ويتقيأ، وبعد ذلك سيحس بحرقه في المعدة وبعطش، وعليه فعل ما يلي:

- يشرب دهن ورد وينقعج.

- يزر الكتان والحليب وماء الشعير مع دهن اللوز الحلو.

وإذا أحس بفتور وخدر وجحود عينيْن وثقل في اليدين والرجلين واللسان عليه فعل الآتي:

- يشرب عصير الثوم والبصل والسذاب .
- يشرب كافور وماء ورد بارد .
- شرب ماء الخيار مع ماء الرمان والجلاب .
- ولحماية الأطفال من التسمم، إتبع الاحتياطات التالية :
- احفظ الأشياء السامة بعيداً عن متناول الأطفال .
- لا تضع البنزين أو الكاز أو أي مادة سامة في قناني المرطبات أو في قناني شراب معروف، لأنه يمكن للأطفال أن يتناولوها ظناً منهم أنها للشرب . ما هي السموم التي يجب الحرص منها ومراقبتها؟

- السم المستعمل للفران .
- .. د.د. ت ومبيدات الحشرات
- الأدوية، خاصة أقراص الكبريت
- مسحوق اليود .
- مسحوق الفسيل .
- السجائر .
- الكحول .
- الأغصان السامة، العيوب السامة .
- الكبريت .
- الكاز، البنزين، المازوت .
- الدهان .

إن شككت بحصول تسمم لطفلك، إفعل ما يأتي :

- ساعد الطفل على التقيؤ، واضعاً إصبعك في حلقه، إسقه الماء مع قليل من الملح.

- دع الطفل يتناول أكبر كمية من الحليب والبيض المخفوق، أو الطحين الممزوج بالماء، إعطه ملعقة كبيرة من مسحوق الفحم مذوبة بالماء، داوم على إعطائه ذلك حتى تتأكد أن التقيؤ أصبح خالياً مما بلع.

* تحذير عام:

لا تدع الشخص يتقيأ إن كان قد ابتلع كازاً أو بنزيناً، أو حوامض قوية، وإن شعر المصاب ببعض البرد، غطه ليدهاً، ولكن حاذر من ارتفاع الحرارة وانقله إلى المستشفى إذا كان التسمم شديداً، ويُفضل إعطاؤه عدّة أكواب من الماء.

وإذا كان التسمم بمادة غير مذكورة أعلاه، اجعل المصاب يتقيأ بإدخال أصابعك في حلقومه أو بسقيته أربعة كؤوس ماء مالحة، احتفظ برأس المصاب أثناء القيء منخفضاً أو مداراً إلى جانب تحت مستوى الوركين كي لا تدخل فضلات القيء إلى الرئتين.

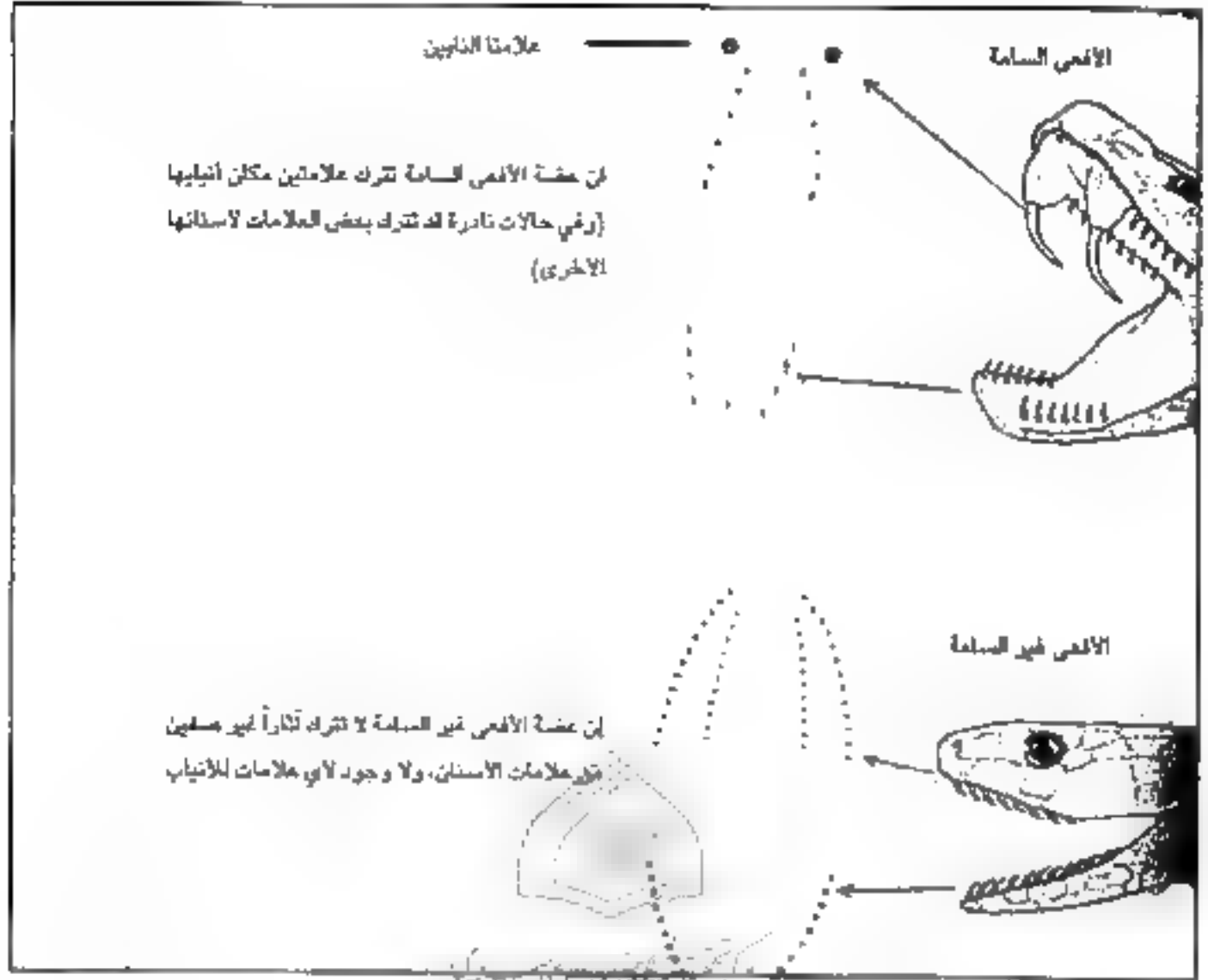
إذا كان التسمم من أوكسيد الفحم (كربون) وأعراضه هي الصداع، الغثيان، الدوخة، النعاس، لون الجلد بلون الكرز الأحمر، إبق المصاب دافئاً، ذلك ذراعيه وساقيه، تجنب إعطاؤه منبهات مثل الشاي والقهوة.

* لدغة الأفعى:

بعض الأفاعي سام وبعضها الآخر خفيف السمية.

كيف نعرف أن اللدغة سامة؟ أو غير سامة كثيراً، يجب أولاً أن نتعرف على آثار اللدغة أي العضة.

إن عضة الأفعى السامة تترك علامتين مكان أتيابها، وفي بعض الحالات قد تترك بعض العلامات لأسنانها الأخرى.



أما الأفعى - خفيفة السم - لا تترك آثاراً سوى صغرى من علامات أسنانها
ولا وجود لأي علامات للأنياب.

حاول أن تعرف أولاً أي الأفاعي التي لدغت، أهي من النوع السام، أم من
النوع الخفيف السميّة، إن الأفاعي القليلة السمية تلاحق الفئران والحشرات
المضرة، حتى أن بعضها يقتل الأفاعي السامة.

كيف نتصرف ونعالج لدغة الأفعى؟

إبق هادئاً ولا تحرك الجزء المصاب، خوفاً من انتشار السم داخل الجسم
ومن عَصَتُهُ الأفعى في قدمه أو رجله عليه أن لا يمشي أبداً، بل يُحمل على
حَمَالة.

أربط رباطاً حول الطرف المصاب وفوق العَصّة رأساً ولا تشدّ الرباط كثيراً
وفتحة للحظة كل نصف ساعة ثم أعد ربطه لئلا تصل إلى الطبيب.

إجرح بسكين معقمة فوق النار مكان كل ناب من الأنياب الظاهر أثرها، جرحاً بطول ١ سم وعمق ١/٢ سم واغسل الجرح بماء وصابون أو بماء الأوكسجين.

يجب أن يكون الجرح قبل مرور نصف ساعة على العضة، وإذا مضى أكثر من نصف ساعة، فلا تجرح مكان العضة، لأن ذلك يصبح مضراً أكثر ممّا يفيد.

إنقل المريض إلى الطبيب فوراً لإعطائه دواء مضاداً لعضة الأفعى، ولكي يكون هذا الدواء فعالاً، وجب عدم استعماله إن مضى أكثر من ثلاث ساعات على العضة.

تتعدد أنواع الأفاعي، وكل منها يحتاج إلى نوع خاص من المضادات، ويفضل لف الجزء المصاب بقماش مبلوئ بالثلج، وينصح بأكل الثوم والبصل ويسقى الملدوغ الحليب. كما يُنصح بفعل ما يلي: (فلفل مقدارين + يانسون عشرة مقادير + حب غار) يدق الجميع ناعماً حتى يصبح كالعجينة ويُتخذ ضماداً على مكان الإصابة.

التهاب الكبد الحاد

• لسعة العقرب:

تتعدد أنواع العقارب، وقد يصل إلى ٦٥٠ نوعاً، ويبلغ أكبرها طولاً ٢٠ سم. كما يوجد نوعان من مسموم العقارب:

١ - أولها سم تأثيره موضعي وضرره محدود.

٢ - الثاني تأثير عام قاتل، يتركز أثره على الجهاز العصبي.

إن التمييز بين السم الأول والثاني يكون برقة فعل المصاب تجاه لسعة العقرب، فالسم الأول يستجيب له المصاب برّد فعل فوري تجاه ألم شديد مكان الوخز مع احمرار.

والسم الثاني القاتل، رد الفعل له يكون عام، نتيجة انتشار السسم في الأعصاب، فلا ألم ولا ورم ولا احمرار في موضع الوخز، بل يشعر المصاب بالوخز والتنميل في كافة أنحاء الجسم مع شعور بالدوار، ويعقب ذلك أكلان

في الفم والأنف والحلق ينتهي إلى عجز وشلل في عضلات اللسان يصعب معها الكلام والبلع معاً، إضافة إلى شعور بالغثيان والقيء ورغوة في الفم مع تسبب في البول وتشنجات في عضلات الجسم، ثم يبدأ تورم في أنحاء البدن ينتهي بالوفاة خلال يومين على الأكثر. ويرى المختصون أن مرور ثلاث ساعات على المصاب دون أعراض شديدة يعتبر ظاهرة تمثل أملاً كبيراً بالنجاة.

وعلى العموم، تتفاوت أخطار التسمم بسعة العقارب، وهي أقل خطراً على البالغين منها على صغار السن، وهي أكثر ما تكون خطورة على الأطفال الذين يقل عمرهم عن الخامسة.

إن ما يشير القلق في لسعة العقرب هو عدم رد فعل موضعي، مما يتوجب نقل المصاب فوراً إلى المستشفى، مع اتباع الخطوات التالية:

- وضع كمادة ماء بارد على مكان الإصابة لتقليل انتشار السم.

- ربط الطرف المصاب كي يوقف سيلاً الدم.

- حذر من تعاطي عقار المورفين أو غيره من المخدرات.

والإمراع بنقل المصاب إلى المستشفى (خلال ساعتين من حدوث اللسعة)، تعطي أملاً جيداً بالشفاء، يُعطى المصاب سمن بقر مع غسل.

* لسعة الدبور، أو الفحل:

إن لسعة هذه الحشرات ليست مؤلمة فحسب، بل قد تكون مُميتة أحياناً، ولتفادي ذلك يجب اتباع النصائح التالية:

- عدم السير بدون حذاء.

- تغطية الأطعمة وخاصة الحلويات.

- إحصار الأماكن قرب تجمعات المياه الصغيرة.

- إن ارتداء ملابس ذات ألوان غامقة تجذب إليها النحل.

- التزام الهدوء إذا قُربت منك نحلة أو دبور.

أما إذا لسعتك نحلة أو دبور، فما هو العمل؟

- يجب نزع الإبرة اللاسعة فوراً من جلد المصاب، لمنع تسرب السم إلى الجسم ويجب عدم استعمال الملقط أو الأظافر لأنها تزيد من ضخ السم، إنما استعمال طريقة القشط، أما إذا كانت لسعة دبور فهذا لا يترك إبرته في جلد الملسوع.

وفي كلا الحالتين، لسعة الدبور أو النحلة، يجب عمل ما يلي:

- وضع قطعة ثلج على مكان اللسعة.

- مراجعة الطبيب خوفاً من نقل بكتيريا الكزاز، أو فعل حساسية.

- يجب الحذر من الحساسية، فالإنسان العادي إذا لسعته النحلة أو الدبور يحس بألم شديد مع رغبة في حلق مكان اللسعة، ثم إحممرار وانتفاخ المكان لبضعة ساعات.

أما لدى الأشخاص ذوي الحساسية، فقد تظهر عليهم الآثار بعد ٢٤ ساعة أو أكثر، وتمتد إلى منطقة بعيدة عن مكان اللسع، ولكن هذه الآثار قد تزول بعد ٧ أيام، وينصح باللجوء إلى الطبيب لأخذ مضادات التحسس، (يمنع إعطاء الأطفال والحوامل أسبيرين).

إن أخطر أنواع الحساسية يصيب (١ من ٢٠٠)، وتبدأ آثاره خلال نصف ساعة من اللسع حيث يتميز بانخفاض مفاجيء بضغط الدم مما يؤدي إلى الإغماء أو الدوار وضيق تنفس أو صفير، وطفح جلدي وحكة، وإذا أهمل العلاج، تتطور الحساسية بسرعة حتى فقدان الوعي التام ثم الموت.

يجب مراقبة الملسوع من نحلة أو دبور خلال نصف ساعة، إذا لاحظنا شحوباً بالوجه أو صعوبة بالتنفس، يكون لديه حساسية وينبغي نقله إلى المستشفى حالاً، (ينصح بطلي مكان الإصابة بحليب التين لمن ليس لديه حساسية فيشفي).

• لسعة العنكبوت أو (الرتيلاء أو الأرملة السوداء):

معظم عظام العنكبوت مؤلمة، ولكنها غير خطيرة، أما عضة العنكبوت

الملقّب (الأرملة السوداء) وفصيلتها. تجعل الشخص مريضاً حقاً، كما تُلحق الضرر الشديد بالطفل الصغير، وتحدث هذه العنكبوت آلاماً شديدة في عضلات المعدة.

يفضل نقل المصاب فوراً إلى المستشفى، وإعطائه حقنة خاصة بالوريد ببطء شديد لمدة عشر دقائق، وهذا يساعد على تخفيف التشنج العضلي.

✽ إن أفضل وقاية من المتاعب والآلام هي التعرف إلى أسس العيش الصحية وممارستها، وذلك تطبيقاً للمثل الشهير «درهم وقاية خير من قنطار علاج».

إنه لا مفر من الإصابة، ولذلك ينبغي على كل رب منزل أو سيّدة منزل، أن تكونا مستعدتان للقيام ببعض العلاجات البسيطة اللازمة والضرورية، والاستغناء عن العديد من الأدوية المتوافرة في صيدلية المنزل، مثل حالات الصداع، حموضة المعدة، الأرق، الحرق،



مركز ترقية وتطوير علوم

الآلام:

يتعرض جسد الإنسان، أو بالأحرى يتعرض كل عضو من أعضاء الجسد لآلم أو عارض ما، وقد يكون السبب مظهراً من مظاهر الحساسية، أو قد يكون إشارة أو تعبيراً عن مرض ما، فيلجأ صاحب الألم إلى الطبيب ليكشف له العلة ويصف له العلاج.

إن آلام الجسد لا تنتهي عند حد، ومهما بلغ الأطباء من معارف وعلوم يقفون حيارى أمام العديد من الآلام وتعدّدها وكثرتها، إنها طلاس بحاجة إلى حل، وهنا يبدأ التشخيص والبحث عن المسببات ودراسة الأعراض.

كثيراً ما نرى أناساً في كامل صحتهم وفجأة يتغير كل شيء، ويبدأ أُنينهم تحت وطأة المرض والآلم.

ما الذي حدث؟

سؤال بحاجة إلى إجابة من الطبيب الذي يبدأ بالتشخيص لوصف الدواء..

إنَّ ما يحدث في الجسد، لا يكون وليد الصدفة، إنَّما هو نتيجة علاقة غامضة وغير منظورة بين شقاء الإنسان في الحياة وبين الألم أو المرض المزمن، وهذه العلاقة إنَّما هي تفاعلات تتم داخل الجسد.

قد يُعبّر المرض أو الألم عن نفسه بحرارة أو حرقة، إذا شعرت بوخز في الصدر فهذا ألم... وفي حالة استسلامية من الإنسان لما يحس به، يتحوّل هذا الوخز إلى إحساس بالحرارة تملأ الوجه ومنه إلى كل الجسد، ويتبعها ثقل في الجفنين واضطراب بالبصر.

هل هذا الإنسان في طريقه إلى المرض؟

هل معنى ذلك، القلق والخوف والاستسلام؟

إنَّ الإصغاء الواعي للجسد، يُمكن الإنسان من اكتشاف المواضع التي هي هدف الألم، إنَّ هموم الإنسان وأجهادته البدني ومتاعب الحياة والأمراض، إنَّما تنشط وتؤثر في المناطق الضعيفة من الجسد.

إنَّ للجسد لغةً يتكلمها، لا تسمعها الأذن، إنَّما تتنادى بها الأحاسيس، والإنسان رهن أحاسيسه، والأحاسيس هي المنظم المثالي للجسم، إنَّ الإحساس بوعكة ما، هي إشارة من النفس التعب أو الجسد، أو من كليهما، يُرسلها الجسد بلغته الخاصّة، وتخفيفها والقضاء عليها يكون بالإنصات لها والتفاعل الإيجابي معها...

قد يكون هناك سبب واحد لعدّة أمراض، إنَّ احتجاز فضلات الطعام في الأمعاء مع مواد سامة أخرى تولد (البوريا، الحامض البولي، الكوليسترول، الأمونياك، الفوسفات في الدم).

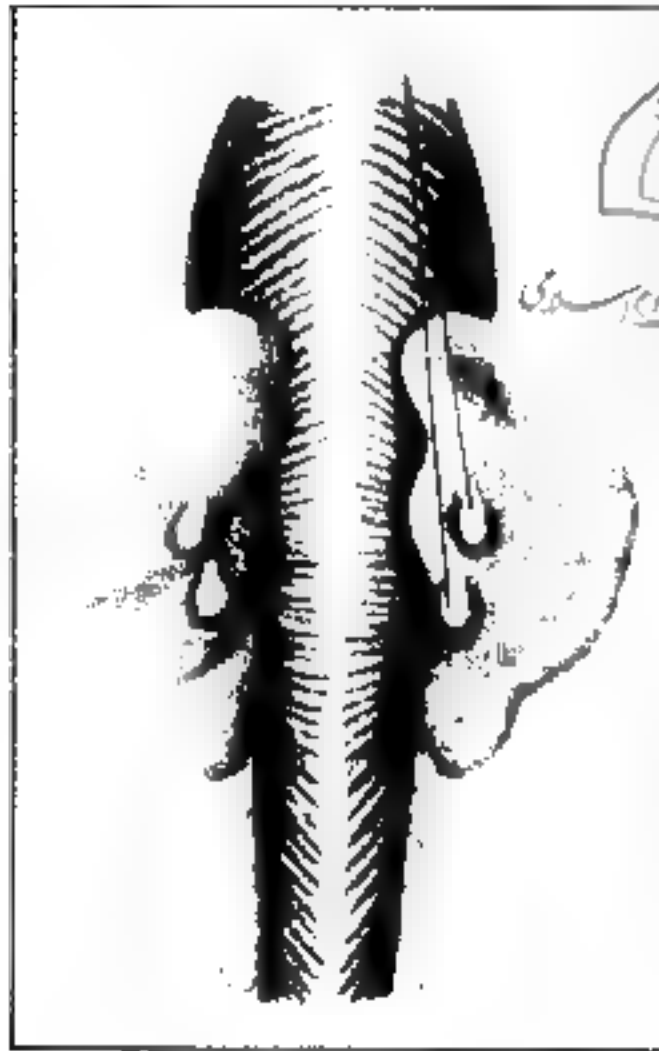
إنَّ ظهور الحامض البولي وسموم أخرى مشابهة، يسبق آلام وأمراض لاحقة أخرى، هناك أنواع معيّنة من الجراثيم المعوية، إذا توقفت عن أداء عملها وقعت أخطار جسدية.

إنَّ آلام الروماتيزم والتهاب المفاصل الشديدة والمزعجة، تنتج عن انقباض

عضلي يُسببه اختناق في الأنسجة ينشأ عن انخفاض في سرعا دوران الدم في أوعيته، وهذا يعود إلى ثقل في الدم وإلى تراكم السموم فيه، وينتج عن كل ذلك نقص الأكسجين في الأنسجة، ومن هنا كان التدليك مفيداً حيث يُنشط الدورة الدموية.

قد تكون لفحة هواء سبباً لنوبة روماتيزم، وقد ينتج عن انخفاض نسبة الغذاء تقلصات أو تشنجات عضلية تُسبب ألماً شديدة، أو أنها نتيجة تراكم السموم في الأنسجة العضلية، وهذه السموم هي السبب الحقيقي وراء تيبس الظهر بعد القيام بتمارين عنيفة.

• التهاب الحنجرة:



الحنجرة هي منطقة إحداث الصوت، وهي من الخارج كتلة تُسمى ثِقَاحَة آدم، وأكثر أعراض الحنجرة شيوعاً هي البحة وتطور البحة حتى مجرى التنفس، وقد تفقد المريض صوته تماماً، أما انسداد مجرى التنفس فقد يصبح حاداً جداً بحيث يُسبب الوفاة نتيجة الاختناق.

إما التهاب الحنجرة الحاد، قد يتسبب من الإفراط في الكلام والزعيق، أو الزكام الحاد، أو تناول أطعمة حادة أو مهيجة، أو استنشاق الدخان على أنواعه، أو التلوث الجرثومي، وقد يكون جزءاً من مرض حاد مثل الحمى القرمزية أو الإنفلونزا أو الخانوق.

ينتج التهاب الحنجرة المزمن غالباً من التهاب الجيوب الأنفية المزمن، أو

الاستعمال الخاطيء المتواصل للصوت، وتنشأ البهجة المتواصلة كعرض وحيد من أعراض سرطان الحنجرة، أما الودمة - أي تورم الحنجرة لا تسبب من الأعراض سوى صعوبة التنفس وهي تهدد الحياة وربما يضطر الجراح معها إلى فتح القصبة الهوائية إنقاذاً للمصاب من الاختناق، كما قد تؤثر في الحنجرة الأمراض المعدية المزمنة مثل السل والزهري.

يُفيد في حالة التهاب الحنجرة (النذيبية) مغلي ماء التين اليابس مع سمن غنم يتفرغ به المصاب فائراً.

* تورم الغدة الدرقية:

الغدة الدرقية، أهم الغدد الصماء وأكبرها، وجودها في أسفل الرقبة، التورم الدرقي أو تضخم الغدة الدرقية، هو انتفاخ في أسفل الرقبة ناتج عن تضخم غير عادي للغدة الدرقية.

إن زيادة إفراز الغدة الدرقية تؤدي إلى زيادة استهلاك الطاقة وإلى إفراز الشيروكسين في الدم ويتبع ذلك زيادة في معدل ضربات القلب، فرط العصبية، قلق، ارتعاشات اللسان والأصابع.

أما هبوط الإفراز الدرقي فقد يؤدي إلى التعب وبطء الحركة والنعاس، وسببه نقص اليود في الطعام وماء الشرب.

أما إذا نقص اليود في المأكولات التي تتناولها المرأة الحامل، يُعرض جنينها إما للموت، أو لأن يولد متخلفاً عقلياً أو أطرش، فيكون وجهه منتفخاً بادياً عليه الغباء، يتدلّى لسانه خارج فمه، وقد يظهر الشعر على جبينه، ويكون الطفل ضعيفاً قليل الأكل، وقلماً بصرخ ولكنه ينام كثيراً، إنه معاق، وقد يكون أصماً ويبدأ الكلام أو المشي متأخراً.

كيفية منع حصول التورم الدرقي:

يجب استعمال الملح الممزوج باليود، أو وضع نقطة من اليود في كوب ماء كل يوم وشربه، ولكن كن حذراً، إن زادت كمية اليود قد تُسبب التسمم،

يُقيد أكل الأسماك، الحامض، اليانسون، النعناع، إكليل الجبل، البابونج.

إذا كان المصاب يرتجف كثيراً، ويعاني اضطراباً مستمراً، وكانت عيناه بارزتين، ويشكو من الإسهال، فربما كان مصاباً بنوع آخر من التورم الدرقي.

* بري بري:

مرض خطير يحصل بسبب نقصان الفيتامين B₁ من الجسم، ومن عوارضه ضعف عام للبدن، التعب بسرعة، صداع دائم، دوار، أرق، تزايد ضربات القلب ثم يتبع ذلك التهاب الأعصاب وضمور العضلات وظهور قروح في الأطراف مع شعور بآلام في العضلات خصوصاً عضلات الأرجل.

* داء الحفر أو الإسقربوط:

مرض حاد أو مزمن، يُصيب البخارة خلال الرحلات الطويلة، ونزلاء السجون، وبشكل عام يُصيب كل مَنْ لا يتناول الخضراوات والفواكه لفترات طويلة، مما يُسبب لديه نقص لفيتامين C.

من مظاهر مرض الإسقربوط، ضعف في القوى وقلة النشاط، مع انحطاط في التفكير وشحوب البشرة وتغور العيون، آلام الأسنان ونزف اللثة وضعف الرؤية ليلاً، واضطراب الهضم والهياج وانتشار بقع زرقاء أو سوداء على الجلد.

يُعتبر داء الحفر نادر الحصول في أيامنا، إنما قد يصيب الأطفال الذين يقتاتون على أطعمة إصطناعية خالية من الخضار والفواكه خاصة الأطفال الذين يربون على الحليب المجفف بين الشهر السادس والثاني عشر من العمر، إذا لم يُعطوا عصير الفواكه أو مصدراً لفيتامين C.

يُقيد الملفوف، الجرجير، البندورة، اللفت، الجزر، الليمون، برتقال، بقدرونس.

* الأديما:

هي تجمع السائل في نسيج ما تحت الجلد، وفي تجويف الجسم (البطن،

الصدر)، ويرتبط هذا بوجود خلل في الجسم، يحول دون تمثيل الأملاح والماء، كما ترتبط الأوديميا بأمراض القلب، بل تعتبر من أعراضه، كما تُلحظ في أمراض الكلى أو في بعض أمراض الغدد الصماء، وقد تكون ظاهرة من ظاهرات الجوع.

تختلف أوديميا أمراض الكلى عن أوديميا أمراض القلب، ففي الأولى يوجد السائل في جميع أنسجة ما تحت الجلد، خاصة الوجه وتحت العينين، أما أوديميا أمراض القلب فإنها أكثر ما توجد في الأطراف السفلى والأكثر بعداً عن القلب.

تلاحظ الأوديميا في وجوه المصابين بأمراض الكلى خصوصاً في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم، أما أوديميا أمراض القلب فإنها تظهر مع أعراض مرض القلب وذلك في المساء بعد السير الطويل، أو الوقوف الطويل، وتزول في الصباح بعد الراحة.

يرافق أوديميا أمراض الكلى فقر الدم للبروتينات وتزول مع تحسن حالة الكلى وشفائها. يفيد من الخضار (البقرج)، اكليل الجبل، البقدونس، الكزبرة، الثوم، الملفوف، البرتقال، البصل، الخس.

* مرض جنون البقر (مرض التلف الإسفنجي الدماغى):

هو مرض يصيب الأبقار وينتقل إلى الإنسان عن طريق تناول لحوم الأبقار، والمسبب للمرض (فيروس أو عامل بروتيني، أو جزيء صغير من المادة الخلوية، أو مادة بللورية، أو ميكروب). إن هذا العامل المسبب للمرض لا يتأثر بالمطهرات أو المعقمات التقليدية أو المضادات الحيوية، أو الأشعة فوق البنفسجية المستخدمة في تعقيم المواد والمنتجات، كما لا يتأثر بحرارة الطهي العالية.

لهذه مسببات القدرة على البقاء في الجسم المصاب لمدة سنوات دون أن تسبب أية أعراض أو أية تفاعلات نهائية أو مناعية، وبعد فترة الحضانة الطويلة هذه تبدأ هذه المسببات بتهديم دماغ المصاب خاصة منطقتي المخيخ وجذع المخ، والذي سرعان ما يؤدي إلى الوفاة سواء كان المصاب إنساناً أو حيواناً.

هناك عدة أمراض تصيب الإنسان وتلف دماغه وهي:

- مرض جاكوب، عرف منذ العام ١٩٢١، نادر الحدوث وعادة ما يُسبب فقدان الذاكرة، وعدم التناسق الحركي والعضلي والتوازن، يُسبب العمى وفقدان النطق.

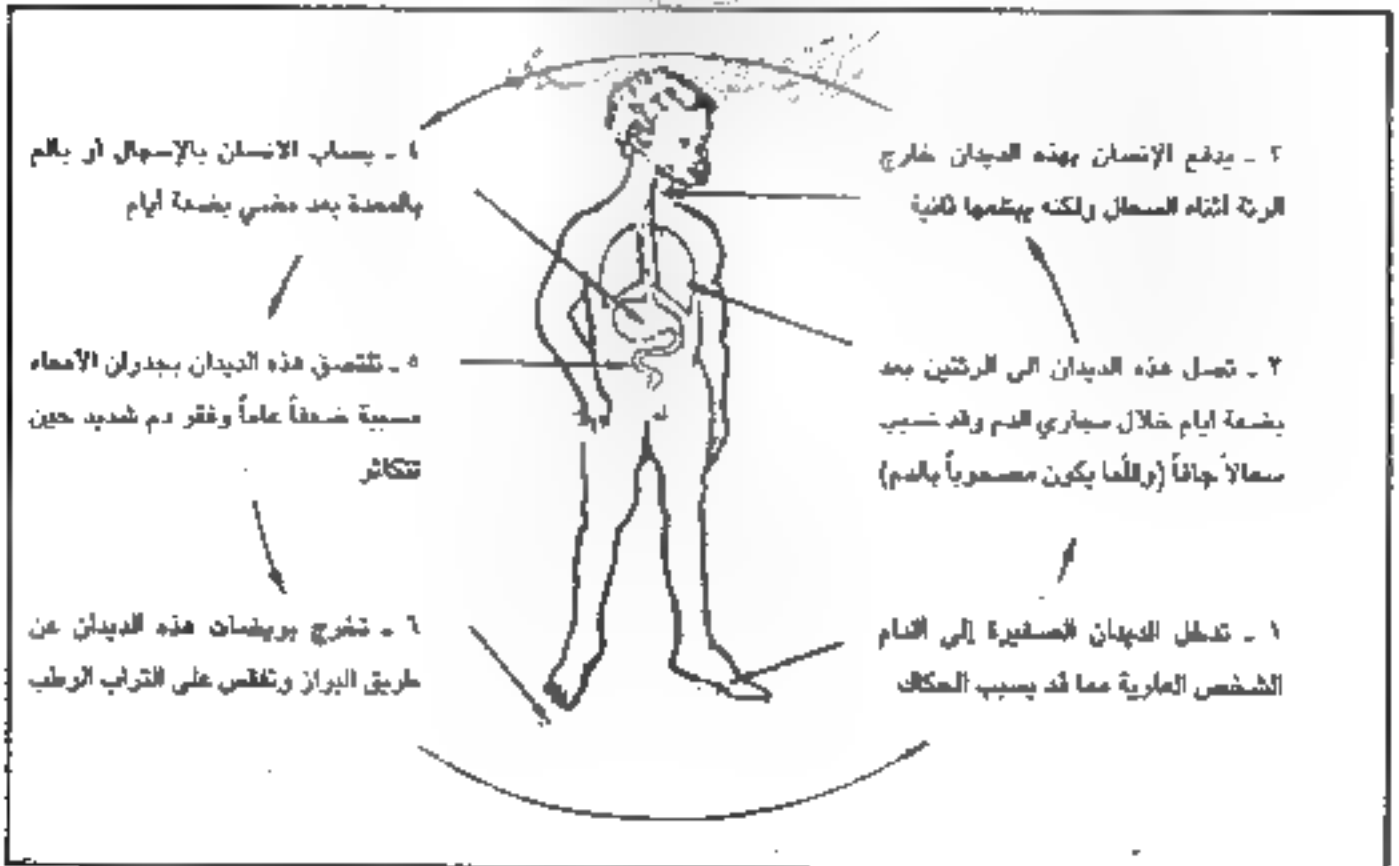
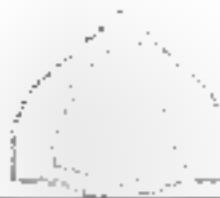
- مرض شنكر، عرف منذ العام ١٩٢٨، يتسبب في فقدان التوازن للمصاب.

- مرض كورو، عُرف منذ العام ١٩٥٦.

- مرض ألبرز، نادر الحدوث.

وقد اتفق العلماء على أن الإصابة بمرض جنون البقر تعود إلى تغذية الأبقار بأعلاف تحتوي على عظام ولحوم مسحوقة لحيوانات ميتة أو بقايا الذبائح.

* الديدان الطفيلية:



يصاب الإنسان بالعديد من الطفيليات الحيوانية التي تعيش في الأمعاء ولدى الأطفال خاصة، تتغذى على ما يوجد في الأمعاء من مواد غذائية، وقد تتغذى

على الدم، وهي تصل إلينا عن طريق الطعام أو الشراب أو العدوى من أشخاص موبولين بهذا العرض.

يصح أن نطلق على هذه الديدان تسمية الوحوش الكاسرة المضرة والخفية عن الأنظار، لأنها تفترس حياتنا الجسدية والعقلية والمادية.

معظم هذه الطفيليات من ذات الخلية الواحدة أو المستديرة أو الشريطية أو... (يوجد ثمانية وستين نوعاً منها)، بعضها مؤذٍ يسبب الأمراض والضيق وقليل منها يهدد الحياة.

ما هي العلامات التي تدلُّ على وجود الديدان في الإنسان؟

- اصفرار الوجه.

- حكة وخفقان في القلب.

- آلام على الذكرة.

- عدم الشهية للطعام.

- غشاوة على العيون، خاصة عندما ينحني الإنسان ويقوم بسرعة.

- حكاك على باب البدن، حكاك في الأنف وداخل الأذنين.

- صكُّ الأسنان لدى الأطفال خلال النوم.

- التبول الليلي لدى الأطفال.

- النسيان عند الكبار وعدم المبالاة.

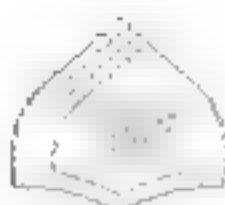
- وجود نفخة، غازات في المصراع الغليظ.

- آلام في الفخذين وخدر في اليدين.

- حرقة وحموضة في المعدة.

- يتأثر الميعاد الشهري عند النساء، والغريزة الجنسية عند الرجال.

- التهاب الزائدة الدودية.



ويسبب وجود الديدان في أمعاء الإنسان ما يقارب مئة وأربعين حالة مرضية للإنسان، نذكر من هذه الديدان بعض الأنواع وهي:

الدودة الدبوسية:

تعيش في الأمعاء الغليظة بأعداد كبيرة، وتزحف إلى الخارج خلال فتحة الشرج، تُسبب حكة شديدة خلال الليل، تلوث الملابس الداخلية وأغطية الفراش، وإذا أصيب بها أحد أفراد العائلة يجب أن يشمل العلاج سائر أفراد الأسرة في نفس الوقت، لا تكتشف بفحص الخروج إنما بفحص الدم.

الدودة الشصية (الانكلستوما):

صغيرة ورفيعة، تعيش في الأمعاء الدقيقة، تفتات عن طريق ثقب الأوعية الدموية بواسطة أسنانها الحادة مسببة لحالات خطيرة، تكتشف بفحص البراز، يُسبب الإسهال والضييق والانتفاخ في البطن مع ضعف وشحوب وفقر دم ونقص في الوزن وصعوبة تنفس، ولدى الأطفال يحدث بقاء نمو عقلي وجسدي.

الديدان الخيطية:

وهذه تخترق الجسم وتهاجر عبره، بعضها يكمل نموه في الرئتين أو الشعب الهوائية مُسبباً أعراضاً مماثلة لأعراض التهاب الشعب الهوائية، وهذه الديدان تُسبب التهاب الأمعاء مع ظهور إسهال مائي وتُسبب فقر الدم.

الدودة السوطية:

يتراوح طولها بين ٣٥ - ٥٠ ملم، تستمد اسمها من شكلها، فهي كالخيط الرفيع وقد يوجد الآلاف منها في أمعاء الشخص الواحد، تعيش في الأمعاء الغليظة، وجودها يُسبب الضيق والإسهال وانتفاخ البطن. تدخل الجسم عن طريق وسخ الأيدي والأظافر.

الديدان المستديرة (الاسكاريس):

تستوطن المعى الأعلى الرفيع، يصل طولها حتى ٣٥ سم. وقد تهاجر إلى

أجزاء أخرى من الجهاز الهضمي وقد تدخل المعدة وتخرج منها بالقيء وأحياناً تدخل القصبة الهوائية وتُسبب الاختناق، ولدى الأولاد تُسبب وجع البطن والحمى والإسهال وصرير الأسنان وأحياناً تشنجات، يجب الابتعاد عن الأوساخ حول المنازل أو الحيوانات الأليفة.

الديدان القريخية:

تعيش هذه الديدان في الأمعاء، يُصاب بها الإنسان نتيجة تناول لحم نيء، أو غير جيد الطهي، مصدره حيوانات يحتوي جسمها على طفيليات الدودة، وفي العادة يكون لحم الخنزير هو مصدر العدوى.

تخرق هذه الديدان أنسجة الجسم وتنتقل في أنحاء الجسم مع سريان الدم والسائل اللمفاوي، وأخيراً تتكيس وتخلد إلى السبات في أنسجة العضلات بشكل ديدان صغيرة جداً ملتفة حول ذاتها والحجاب الحاجز يحصل على أكبر نسبة منها.

من الأعراض التي تدل على الإصابة بهذه الديدان هو: الضيق، الإسهال، أعراض شبيهة بالتيفوئيد أو الروماتيزم، وقد تكون الإصابة حادة جداً بحيث تؤدي إلى الوفاة، كما قد يحدث ارتفاع الحرارة وأوجاع في البطن والعضلات، وقد تظل هذه الديدان هادئة في العضلات لمدة عشرين سنة لكن الأعراض تختفي بعد مرور أشهر، إن الوقاية هي من الأهمية بمكان وذلك بتجنب أكل لحم الخنزير.

الدودة الشريطية:

تُصاب بها عضلات الحيوان وخاصة في العنق واللسان والكتفين، وإذا أصيب بها الإنسان يشعر باضطراب في الجهاز الهضمي وبعجوع مؤلم وبنوبات إسهال وإمساك متبادلة، وقد يكون من الصعب طردها من الأحشاء ولكن مع تكرار العلاج تخرج، يصل طولها إلى حوالي ٦ أمتار، وتبقى في الأمعاء لسنوات طويلة، وقد تصيب برفاتها أماكن أخرى في الجسم بما فيها المخ، وتُسبب أعراضاً تشبه أعراض الصرع أو الأورام المخية.

تُسبب الديدان الشريطية أمراضاً تؤلم الإنسان وتتعبه، تنقلها الكلاب الحاملة للمرض.

إن اتباع قواعد النظافة والصحة أمر مهم للوقاية من هذه الأمراض الطفيلية، وعدم مشي الأطفال حفاة حيث تكون التربة ملوثة وأن يغسلوا أيديهم جيداً بعد التبرز وقبل الطعام وأن يحترسوا من الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب.

كي يحمي الإنسان نفسه وأسرته من أذى الطفيليات وما تسببه من متاعب وأمراض، من المفيد إتباع الإجراءات التالية:

- عدم تعريض الطعام والماء وبقيّة المشروبات إلى احتمال التلوث بالبراز أو مياه البواليع وأقذارها.

- التخلص جيداً من كل براز بشري.

- القضاء قدر الإمكان على كل أنواع الذباب وحفظ النفايات في أكياس تمنع ارتشاحها وتطهير المراحيض جيداً.

- عدم استعمال البقول والفاكهة نيئة في الأماكن التي يستعمل فيها روث الحيوانات كسماد للتربة.

- تغليم الأظافر، غسل الأيدي بعد التبرز وقبل الطعام.

ويُنصح على صعيد العلاج بالأعشاب استعمال ما يلي:

* استعمال حقن شرجية بماء مغلي الخبيزة أو البابونج أو الختمية مع ملعقة زيت زيتون وذلك كل ثمان وأربعين ساعة حقنة على الريق بمعدل خمس حقن على خمسة أيام. ويجب أن لا يكون مع المصاب إسهال أو امرأة حبلً، إن استعمال مغلي الخبيزة يُخرج الديدان ويُشفي الأمعاء من الالتهاب الدائم، ويُنصح قبل الحقن بأخذ كل مساء وقبل النوم فنجان من مغلي الكمون محلاة بالسكر.

* وصفة ثانية:

تغلي قبضة من النعناع مع نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة (الحبة

السوداء) في كوب ماء ويؤخذ منها قدحان كل يوم بعد يوم، وتخرج جميع الديدان من البطن.

* وصفة ثالثة:

يُغلى مقدار قبضة صغيرة من ورق الجوز القاسي في لتر ماء، ويؤخذ منها مقدار نصف كباية صباحاً على الريق، والنصف الثاني يعمل بها حقنة في باب البدن، فيسقط الدود، وإن لم ينزل جميع الدود من أول مرة يمكن إعادة الوصفة ثانية بعد مرور كم يوم.

* وصفة رابعة (للدود الأبيض):

يُغلى مقدار ملعقة كبيرة من زهرة حبشة الطيون مع مقدار ملعقة كبيرة من النعناع البري، في متي غرام ماء، ويؤخذ صباحاً على الريق، إن لم يسقط الدود من أول مرة يمكن إعادة العلاج بعد أسبوع.

* وصفة كذلك:

يُدق مقدار ١٥٠ غرام من زهرة البقطين ويغلى في مقدار كبايتي ماء حتى تصبح نصف كباية وتؤخذ هذه الكمية مساءً بدل وجبة العشاء، ويؤخذ ثاني يوم صباحاً على الريق شربة زيت خروع أو ملح إنكليزي، وبعد اشتغال الشربة في البطن يُفطر عليها بشورية أرز، وسوف ترى أن جميع الديدان خرجت.

* وصفة للدود الشعيري:

يُغلى كمية من قشر الثوم في لتر ماء ويعمل منه خمس حقن في باب البدن، وذلك كل ثمانية وأربعين ساعة حقنة على الريق.

بعض الأمراض الشائعة



مركز بحوث وتطوير علوم إيسوي



مرکز تحقیقات و پژوهش‌های اسلامی

* أوجاع الرأس:

قال أحد الفلاسفة القدماء:

«لا يصنع الإنسان العظيم إلا الألم العظيم، ولا سبيل للمرء لأن يعرف نفسه ما لم يعاني من الألم».

يعاني العديد من الناس آلام الصداع - أوجاع الرأس - خاصة في الدول المتقدمة، لا تنشأ آلام الصداع التي نتألم منها من المخ نفسه، إنما من الألياف العصبية الحساسة التي تحيط بالأوعية الدموية التي توصل الدم إلى المخ.

يرى الطب بأنه ليس للصداع سبب واحد، إنما تتعدد الأسباب، وقديماً قال الأطباء المسلمون بأن آلام الرأس تعود إلى (الفكر، الجماع، الصباح، الجوع). وقد تقرر أن آلام الرأس بعدة أنواع ~~وأنها لا تحدث فجأة~~ ومعظم أنواع الصداع يأتي ويذهب فوراً ولا يدوم سوى ساعات.

أنواع الصداع:

- صداع التوتر العصبي أو النفسي، ينشأ عن انقباض لا إرادي في عضلات الرقبة أو فروة الرأس أو مقدمته، كنتيجة للعوامل المثيرة للضغط أو الإجهاد النفسي والبدني، وهو تعبير عن اضطرابات شديدة في سلوك الإنسان ولا يرتبط بأي اضطراب عضوي في الجسم، العلاج بتدليك عضلات الرقبة والاسترخاء.

- الصداع الوريدي: ينتج عندما تفشل الأوعية الدموية في الغشاء المحيط بالمخ بالتمدد بشكل منتظم مما يؤدي إلى حصول هذا الصداع.

- صداع انقباض العضلات: يحدث نتيجة انقباض العضلة المربعة المنحرفة الموجودة أعلى الظهر، يُخففها أخذ حمام دافئ مما يساعد على انبساط عضلات الكتف والعنق ومن ثم تدليك الرأس برفق ثم الخلود إلى الراحة والاسترخاء.

- صداع الفك: يحدث فجأة عند مضغ الإنسان للطعام، أو عند التثاؤب، أو يحصل نتيجة آلام بأعصاب الفك، وعلاجه يكون بإصلاح الأسنان.

- الصداع العنقودي: نادر الحدوث، إلا أنه الأسوأ، حيث تتميز آلامه بالشدة وتشبه مخزناً يثقب الرأس، ويصيب الرجال عادة أكثر من النساء، يبدأ الألم حول إحدى العينين لينتقل في حركة دائرية متسعة ممتداً إلى جانب الرأس أو مؤخرته، ويصحب الألم حرقة واحمرار العينين، كثرة الدموع، ثققل الجفون، احتقان الأنف والرشح، غثيان، آلام الرقبة، يستمر الألم لما يقارب الساعة، وغالباً ما يتكرر عند النوم، يصاب به المدخنون أو مدمني الخمر والمخدرات.

- صداع حر الشمس: يفيد ماء الورد على الرأس.

- صداع البرد: يفيد جذور نبتة الكرفس مع جوزة الطيب ومستكى، يطبخ الجميع ويشرب.

- صداع الهواء البارد: يفيد دهن الرأس بالمردكوش مع شرب صعتر وكمون.

- صداع انقباض عضلات الرأس: ويحصل نتيجة توتر عاطفي.

- صداع الجوع أو الخمر.

- صداع التعب.

- صداع ناتج عن الإمساك.

- صداع سن التقاعد.

- صداع ناتج عن أمراض عضوية: عن مرض يوصف عادةً بالخطر، منها أورام المخ، إصابات الرأس، تشوهات الشرايين الدقيقة بالمخ، الصرع، أمراض الغدة الدرقية، التهابات سحائية ودماعية، مياه زرقاء في العين (جلوكوما) ارتفاع ضغط الدم، أمراض الكلى واضطراباتهما، أمراض الأسنان واللثة والفكين، انخفاض معدل السكر، التهاب فقرات الرقبة.

- صداع علامة على بدء مرض من الأمراض المعدية.

- صداع التهاب السحايا.

- صداع بسبب ضربة على الرأس.

- صداع نتيجة الحمى.

- صداع ارتفاع ضغط الدم: يتميز بأنه يحدث عند الصباح، وقد يكون مقدمة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وهنا يكون العلاج الطبي ضروري.

- صداع الطمث لدى النساء: يحدث قبل أو أثناء حدوث الطمث، ويعالج بالخلود إلى الراحة.

- صداع بسبب الولادة: يجب في هذه الحالة تغذية المرأة بأطعمة لطيفة (بيض، لحم دجاج، لحم ضأن صغيرة) تمسح الجبهة بدهن الورد.

- صداع نتيجة سوء المزاج.

- صداع الأطفال: أكدت الدراسات أن ما يقارب الـ ٦٠٪ من الأطفال يصابون بالصداع، فالصداع النصفي يصيب الفتيات في فترة التغيرات الهرمونية ويصاحبه ألم شديد في البطن، وقد يصاب الأطفال بالصداع نتيجة التهابات بالأسنان أو الجيوب الأنفية أو الزور أو ارتفاع درجة الحرارة أو الخوف، أو بسبب عدم تناول وجبة الإفطار، الإصابة بفقر الدم، أو الطفيليات المعوية.

- الصداع النصفي، الشقيقة، الميغرين: نوع من أنواع الصداع، له عدة أسباب وأهمها أن أصحابه يولدون ولاوعينهم الدموية قابلية التمدد والانبساط بسهولة. يحصل هذا الصداع نتيجة تمدد وانبساط الأوعية الدموية بالرأس، يصيب النساء أكثر من الرجال وقد يصيب الصغار كذلك.

الصداع النصفي يصيب جهة واحدة من الرأس ويستمر لساعات أو أيام، وغالباً ما يصاحبه تقيؤ.

من الأهمية معرفة العوامل المسببة للصداع النصفي، ومتى عرف السبب، يسهل العلاج، وفي هذا الصداع تعدد العوامل المسببة وهي:

• عوامل غذائية، وأهمها الكحول، والمأكّل المحتوية على (جلونامات

آحادي الصوديوم) مثل المعلبات والشيبس والأطعمة الجيلاتينية، البيتزا، الأجبان القديمة، اللحوم المحفوظة والمحتوية على مادتي النيترات والنيتريتات، والمخللات، المثلجات.

* النوم الطويل أو النوم القصير للغاية.

* عدم انتظام مستويات الأمستروجين لدى السيدات.

* حبوب منع الحمل لدى بعض السيدات.

* الإجهاد النفسي، القلق والرضوخ لضغوط الحياة اليومية.

* تغير الجو أو الحرارة، الضوء القوي، الروائح النفاذة، الارتفاعات

الشاهقة.

* تناول بعض الأدوية، خاصة أدوية ضغط الدم، ومضادات الالتهابات،

موسعات الأوعية الدموية، بعض الأدوية الهذرة للبول، مضادات الهستامين.

* التوقف الفجائي عن بعض الأدوية التي لم تعملت لفترات طويلة.

* الإجهاد العاطفي أو البيولوجي أو النفسي.

* الشعور بالخوف من حدوث الصداع.

* وجود مشاكل في العنق أو الظهر.

إن أغلب أنواع الصداع لا تهدد حياة المريض، لكنها تؤثر سلباً على

الاستمتاع بالحياة وعلى قدرة الإنسان التكيف مع ضغوط الحياة اليومية.

ومهما كان سبب الصداع، فعادةً ما يزول خلال فترة تقصر أو تطول،

ويقول الأطباء إن معظم أنواع الصداع يصعب تفسير حدوثها ٩٥٪ بينما تمثل

النسبة القليلة ٥٪ أسباباً عضوية وقد توصف بالخطيرة أحياناً.

إنه من الضروري أن نتعرف على أنواع الصداع، وتوقيت حدوثه وأماكن

الألم في الرأس، إن الألم يحتاج إلى الصبر والإيمان، وكذلك يحتاج المتألم إلى

المعرفة لأنها طريق الوقاية والسلامة.

وقد أثبتت الدراسات أن قسماً من المصابين بالصداع النصفي هم من مدمني الخمر والكحوليات، والإسراف في تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والمواد الحافظة، تغير الطقس، الضوضاء، الأضواء الصادرة عن قاعات الاحتفالات، ومن المثقف عليه علمياً أن أكثر من يصاب بآلام الشقيقة هم ذوي الإحساس المرهف وممن لديهم حساسية ضد بعض الأطعمة مثل الثوم، البصل، عصير البرتقال، الحليب، التدخين، أو ممن لديهم اضطرابات في الجهاز الهضمي، ضعف النظر أو طوله، تتوقف نوبات صداع الشقيقة ما بين سن الخمسين والستين سنة.

أفضل أنواع العلاج هي الوقاية، وقد يتسبب إنسان ما بنوع أو أكثر من المسيئات المارّة ذكرها ولا يُصاب بها غيره.

من الطعام تأتي المتاعب وبالأطعام تدوم العافية، والوقاية هي خير علاج، ويجب ملاحظة متى تحدث النوبة؟ راقب المسبب (طعام، شراب، إجهاد، توتر، عيون، أسنان، جيوب أنفية).

للصداع مواعيد يأتي أو يحصل فيها، ومنها:

- صداع الفجر، يسببه ضغط الدم العالي.
- صداع الصباح المبكر هو صداع الشقيقة.
- صداع الظهر، سببه الجيوب الأنفية يُصيب الجزء الأمامي من الرأس.
- صداع المساء والليل، وهو صداع نفسي، يصيب منتصف الرأس والجانبين.
- صداع الليل، سببه متاعب العيون من القراءة غير الصحية والإجهاد من الكتابة.

- صداع بعد منتصف الليل، يصيب الذين يتناولون الكحول.

• التشنج (النوبة، الهزة):

إنَّ الشخص الذي يُصاب بنوبة، هو شخص فقد الوعي بسرعة وبدأ يقوم بحركات غريبة وانتفاضات (هزات).

تنشأ النوبة عن مشكلة في الدماغ، وقد تحدث النوبات عند الأطفال بسبب ارتفاع في الحرارة، أو بسبب الاجتفاف الشديد، وفي حالة الأشخاص الشديدي المرض، فقد يكون التهاب السحايا هو السبب، أو الملاريا أو التسمم، وإذا تردّدت النوبات فقد يكون ذلك دليل الإصابة بالصرع.

- إذا كانت حرارة الطفل مرتفعة جداً، حاول أن تخفضها بالماء البارد.

- إذا كان الطفل مصاباً بالاجتفاف، إعطهِ حقنة من الشراب العضاد للاجتفاف ولكن ببطء.

- لا تعطي الطفل أي شيء عن طريق الفم خلال النوبة.

■ آلام المفاصل:

تركيب المفصل معقد جداً، يسمح بالحركة ويواجه ضغوطاً شديدة، ليلاً نهاراً، ولذلك فهو عرضة للإصابة، وتتمدد تسمية الآلام التي تُصيب المفاصل وأكثرها شيوعاً:

- التهاب المفاصل التعظمي، مرض شائع.

- التهاب المفاصل شبه الروماتيزمي، يحدث بين صغار السن.

- الالتهاب المفصلي المزمن، يُسبب ألماً وتورماً وتصلباً.

- النقرس، آلام حادة يرافقها التهاب في الأنسجة المحيطة، وسببه زيادة حمض البوليك في الدم والأنسجة.

- التهاب الغشاء الزلالي للمفصل، وهو مؤلم.

- الروماتيزم.

- السفلس.

إن آلام المفاصل، تعتبر جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان كلما تقدّم في السن، هناك آلام المفاصل التي تبدأ بدون سبب واضح، وأنواع تبدأ بسبب الرضوض والحوادث، وأنواع تحصل مصاحبة لأمراض أخرى كالتهاب القولون والكلية، وتعتبر السمّنة وزيادة الوزن مؤثّرة في حدوث الإلتهابات، ولذلك يعتبر إنقاص الوزن جزءاً من العلاج، كما يعتبر أكل اللحوم الحمراء مساعداً لمرض النقرس، وتعتبر الرطوبة والتعرّض للبرد مباشرة عوامل مؤثّرة جداً في راحة المريض، أو في معاودة الألم، وتحسّن أوضاع أكثر الناس المرضى بالمفاصل في حال وجود طقس جاف، ومن العادات الضارة بصحة المفاصل هو الإسراف في تناول المقالي، وكثرة ممارسة الجماع، الإكثار من السكر والركون إلى الاسترخاء الدائم وقلة الرياضة وقلة الاستحمام، كل هذا يحدث المتاعب في المفاصل.

إن وجود مواد سامة حول المفصل، يُسبب انسداداً في الشرايين، ممّا يؤدي إلى تراكم الفضلات الغذائية ويعيق دخول الأوكسجين والأغذية، ممّا ينتج عن ذلك: التهاب الغضاريف وتصدّعها، تصدّع العظم والأنسجة المحيطة به، كل ذلك يُسبب تخللاً في المفصل وقد تتكلس أوتار العضلة وتصلّب وتفقد مرونتها. إن كافّة أنواع التهابات المفاصل والروماتيزم المفصلي لها عوارض واحدة، وأهم الآلام التي تتعرّض لها المفاصل وبإيجاز شديد هي:

- التهاب المفاصل:

إن معظم التهابات المفاصل المزمنة عند الكبار غير قابلة للشفاء الكامل، وقد يحدث الالتهاب كأثر جانبي لعدد من الأمراض مثل (السل، الزهري، السيلان، الأمراض الفيروسية مثل الحصبة، والإنفلونزا...).

وفي حال التهاب المفاصل يحدث للمريض نقص في الفيتامينات والمعادن ولذلك يوصف الطبيب بتناول عصير الفواكه والخضراوات الطازجة.

إن التهاب المفاصل الحاد ينتج عن جرثومة محمولة في الدم من أجزاء أخرى في الجسم مثل التهاب اللوزتين، أو التهاب الأسنان، التهاب الجيوب الأنفية، التهاب المسالك الهضمية في حالة الإمساك.

إنَّ الأقدام المبتلة والبرودة المفاجئة والتعرُّض للتيارات الهوائية، تضعف مقاومة الجسم.

يفيد اتباع الإرشادات التالية:

تجنُّب العمل الشاق الذي يُسبِّب ألماً في المفاصل، والنوم في النهار على فترات متقطعة يساعد على تخفيف حدة الألم، ضع كمادات ماء ساخن على المفصل المؤلم، القيام بتمارين خفيفة لتحريك المفصل الملتهب (المفصل المتورم والساخن يكون ملتهباً)، ويُعتبر البرتنقال من أعظم هدايا الطبيعة للإنسان خاصة عصيره، يُؤخذ بمقدار كوبان يومياً ولمدة عشرة أيام، تجنُّب الأغذية مثل اللحوم والكحول والقلويات، ذلك موضع الألم بزيت الزيتون والثوم المقطع.

وفيد جداً لصقات من الصلصال البارد على مكان الألم وهذا علاج لا يعوِّض، تترك اللصقة لمدة ساعتين على الأقل، كما يمكن استعمال لصقات الصعتر بعد غليه حتى يتبخر منه الماء بكامله.

قد يكون ألم المفاصل لدى الأخذات والأطفال علامة على مرض خطير آخر مثل:

- ريع المفاصل، وهذا يبدأ عادة بعد الإصابة بالتهاب الحلق بمدة تتراوح بين أسبوع وثلاثة أسابيع.
- السل، يُصيب الضعفاء وسببي التغذية، وعوارضه سعال وحرارة وألم في الصدر وفقدان الوزن.

- تورم المفاصل:

لماذا يحصل؟

يعود ذلك إلى تجمع سائل المفصل الزلالي في التجويف المفصلي، مما يُسبِّب تورداً في الغشاء المفصلي فينتج عن ذلك تورماً.

لماذا يحصل تجمع هذا السائل الزلالي؟ ينشأ أولاً التهاب في المفصل، فيصل السائل الزلالي إلى الغضاريف ثم إلى العظام وقد ينتهي الأمر إلى تشوه أو تصلب فيها.

يمكن لالتهاب المفاصل أن يأخذ شكل داء السل الذي يتمركز في أطراف المفاصل أو في الغشاء الزلالي، وفي هذه الحالة تكون الآلام شديدة ويتبعها عرج، وعندما يصيب هذا الالتهاب السليبي الركبة، فإنه يسمى التورم الأبيض، وإذا حصل في العمود الفقري فإنه يسمى مرض (بوت pott).

يعود سبب ذلك كله إلى اضطراب الفلورا المعوية، حيث تتلف منها عدة أنواع بسبب وجود مواد كيميائية غريبة.

وقد يحصل لمن تجاوز الأربعين من عمره تلف في المناطق التي تُصاب بالتهاب المفاصل، (تلف الغضاريف) ينتهي بتآكل مبكر لأطراف العظم. أما لفظة روماتيزم، فهذه تطلق بصورة عامة على عوارض التهاب المفاصل وأوجاع تلف الغضاريف.

ما هو الحل والعمل لتفادي ذلك؟
أولاً: يجب الابتعاد عن كل غذاء يكون حموضة أو يساعد عليها، التقليل من أكل اللحوم الحمراء، وعدم تناول الكحول والأطعمة القلوية، إن بلوريات الحامض البولي أو حامض الأوكساليك، تهاجم الكلى مسببة التهاب فيها، وكذلك الحصى، إن تراكم هذه المواد السامة يعيق وظيفة الكلى في التصريف.

- روماتيزم المفاصل الحاد:

أول عوارض الروماتيزم الحاد، تصلب في الأطراف، فشريرة، رجفة، نوم مضطرب، حرارة عند الاستيقاظ من النوم مع خدر، يبدو الحلق أحمر اللون ومؤلماً، وتنتفخ اللوزتان ويشمل التهاب سقف الفم، ويصبح ابتلاع الريق صعباً مع شعور بآلام حادة في المفاصل (الركبة، المعصم، الأكتاف، المرافق) لفترات معينة، حتى لا يطيق المريض ثيابه، يعرق كثيراً، ويقلُّ بوله وله رائحة.

تدوم النوبة من أربعة إلى ثمانية أيام، وغالباً ما تتكرر، وقد تصل المضاعفات إلى القلب، حيث يلتهب الشفاف وينصدع الصمام التاجي والأورطي، ويلتهب غشاء القلب الخارجي (التامور)، يصحب ذلك صعوبة في التنفس، والتهاب عضلة القلب وهذا هو الأخطر إذ يمكن أن يصبح مميتاً.

ما هو العلاج؟

يفضل عدم تناول الأطعمة الجامدة، ينصح بالإكثار من شرب الماء بهدف غسل الدم والكبد، كما يفيد عصير الليمون الحامض (خمس ليمونات يومياً)، ماء مع ثوم مقطّع (خمس فصوص تنقع في كوب ماء)، وفي اليوم التالي يُصفى ويُشرب على الريق، يُعمل لصقات من الصلصال على المنطقة المصابة (تترك اللصقة لمدة ساعتين) مع تدليك خفيف لمنطقة الصدر مستعملًا زيت الكافور.

ومن أسماء الروماتيزم وأنواعه: روماتيزم عضلي، روماتيزم مزمن، داء المفاصل الروماتيزمي، وروماتيزم حاد، وهذا الأخير يأتي عنه مضاعفات خطيرة ويحصل نتيجة جرثومة، يبدأ المرض بشكل تضخم في مفصل، ثم يختفي ليظهر في مفصل آخر، ويتعرض المريض لمرق غزير له رائحة حمضية مع تقرّح في الحلق، وعُقد صغيرة تحت الجلد في ظهر اليدين والصدر وفوق الركبتين وعند المرفقين ثم تتلاشى بسرعة.

وقد يتأثر العمود الفقري بعدة أنواع من الروماتيزم، وأخطرها:

- ١ - التهاب الفقرات، ينشأ بسبب نقص الحديد ويسبب ترسبات كلسية في آلي معاً، يمتد الألم باتجاه الفخذين والعنق.
 - ٢ - الروماتيزم المشوه للعمود الفقري، ينشأ عن ضغط الفقرات وتلف المادة الغضروفية خاصة فقرات الصليب والعنق.
- يفيد التعرض لأشعة الشمس ولصقات من الصلصال.

٣ - الجهاز العصبي:

إنّ مختلف المشاكل العصبية، بتعددتها وتنوعها، تعود إلى سبب واحد، هو الإنهاك، (إنّ اضطراب وظائف الأعصاب، والانهيار العصبي، الأرق، وضعف الأعصاب، ومشاكل الجملة العصبية، ومحرك الأوعية الدموية) جميع هذه الأمراض العصبية لها جذور واحدة.

يبدأ الاختلال بانهيار الخلية العصبية نتيجة عدم تلبية حاجتها الضرورية من

الغذاء المناسب، أو بسبب تعرضها لسموم مثل الكحول والتبغ والقهوة والشاي..

إن لكل مرضٍ أساس في الأعصاب، وكل مرض عصبي إنما ينتج عن خلل في الأعضاء أو عن غذاء ناقص، أو عن تسبب في مراكز الأعصاب أو في شبكتها، حيث من المعروف طبياً أنه لكل قناة عصبية وعائين دمويين وريد وشريان لنقل الدم.

إن التنفس الجيد يساعد على التخلص من الفضلات الغازية من الدم، وعلى العكس من ذلك فإن التنفس السيء يؤدي إلى اضطراب في الغدد (وهذا ما يظهر لدى الأطفال الذين تظهر عليهم بوادر التخلف العقلي بسبب تنفسهم السيء عبر الفم بدلاً من الأنف).

• العمود الفقري:

إن فتق الديسك يحدث عندما يتزحزح الديسك العصبي الواقع بين رابع وخامس فقرة. وهذا غالباً ما يحدث في أواخر الشتاء، حين يصبح تأمين الأغذية الطازجة والحية صعباً، مما يؤدي إلى سلب الحيوية من مجمل الجهاز الفقري. إن العلاج المناسب لهذه الحالة هو عصير الليمون الحامض مخفف بالماء ودون سكر، تناول أغذية طازجة وحية من فاكهة وخضار وبقول وأعشاب نباتات عطرية، إن معظم أمراض العظم تحصل عن نقص في مادة السيليكا Silice وهذه المادة موجودة في الطبقة الخارجية للخضراوات والبقول بصورة عامة والحبوب بصورة خاصة.

إن ممارسة تمارين رياضية خفيفة للعمود الفقري ويلطف مفيدة، مع لصقات يومية من الصلصال مفيدة جداً لمعالجة العمود الفقري.

• آلام العصب في العنق والذراعين:

إن آلام العنق إذا ما امتد باتجاه الكتفين، قد ينتج عنه مضاعفات خطيرة، فقد يصل الألم إلى الذراعين وحتى إلى الأصابع، وقد ينشأ تصدع في الأعصاب نفسها، وفي بعض الأحيان تضمر الأعضاء.

يستحسن استعمال لصقات ورق الكرنب إلى جانب لصقات الصلصال والتدليك بزيت الكافور أو استعمال لصقات من (النخالة والكرنب والبصل).

* عرق النسا (آلم العصب الوركي):



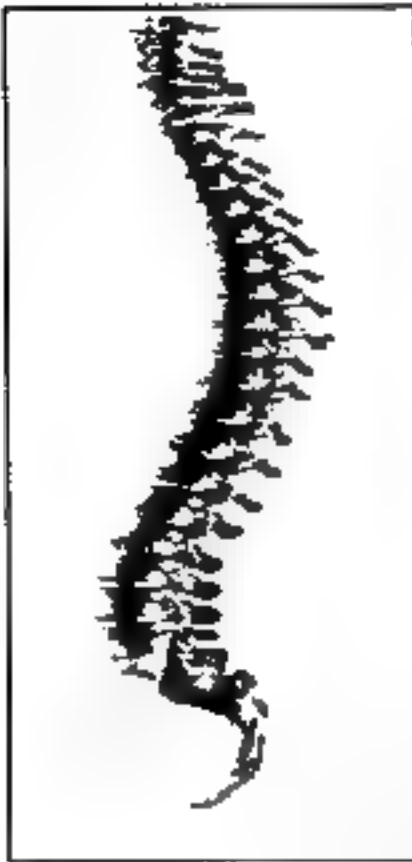
مرضى متفشي جداً، يمتد من الورك إلى الفخذ كله، وربما يصل إلى الساق والقدم، سببه يعود أحياناً إلى اضطراب في عصب ناتج عن تراكم السموم في منطقة ما في الجسم، أو أنه ينتج عن التهاب العصب الوركي نفسه، أو انفصال غضروفي في العمود الفقري، وبأخذ الالتهاب شكل ورم، إن نقطة الألم تكون بعيدة عن المقر الحقيقي للداء.

إن استعمال مشد طبي يخفف الألم مؤقتاً، والعلاج الحقيقي يكون بتصحيح

الوضع الشاذ، والتدليك الخفيف والمخاطس والكمادات (التدليك بالثوم وزيت الكافور) إضافة إلى لصقات ساخنة من نخالة الفمخ وورق الليلاب، مع تناول مشروب من منقوع البابونج واكليل الجبل.

* آلام الظهر:

تعد آلام الظهر من أهم المشكلات التي تواجه الملايين في العالم، أغلبها



لا يُشكّل خطورة على حياة الإنسان وتكون مؤقتة، إنها آلام العصر والمدنية، إنه مرض التقدم التكنولوجي.

إن مشكلة آلام الظهر ليست الألم الصادر عنها فقط، بل هي تُعَثِّل عبئاً على المريض، إن تعاطي المسكنات تؤدي إلى مضاعفات صحية غير مرغوب فيها.

ما هو العمود الفقري أولاً؟

يتكوّن العمود الفقري من ٢٤ فقرة، يفصل بينها غضاريف فقارية، هذا بالإضافة إلى ٥ فقرات عجزية، و٣ عَصَصِيَّة، وفي العمود الفقري ثلاث انحناءات

طبيعية، وهي (الانحناء العنقي، الانحناء القطني، الانحناء القطني)، وفي الظهر السليم تكون هذه الانحناءات في وضع متوازن أثناء الجلوس والوقوف والركود وعند الحركة. ويدعم العمود الفقري مجموعة من العضلات القوية والمرنة وهي عضلات الظهر والبطن والفخذ والرجل، وإذا كانت العضلة ضعيفة وغير مرنة لا تستطيع المحافظة على وضع الانحناءات الطبيعية للظهر وتؤدي إلى حدوث آلام وإصابات الظهر.

يقع معظم وزن الجسم على الفقرات القطنية (وعددتها خمس فقرات) وهي الأكثر تعرضاً لآلام الظهر، ويزداد الضغط على الغضاريف مع اختلاف وضع الجسم.

إن أهم أسباب آلام الظهر يعود إلى (عدم مرونة الجزء الأسفل منه، وضعف عضلات الظهر، وفقدان التوازن نتيجة الأوضاع الخاطئة عند تأدية الأنشطة اليومية، والسمنة المفرطة، وضعف عضلات البطن وارتخائها، وزيادة تقوس الظهر مع مرور الزمن).

إن العمود الفقري هو السند الرئيسي للجسم، وإن الأربطة والعضلات والفقرات والأقراص الغضروفية تلعب دوراً مشتركاً في سلامة الظهر.

- إن أهم أسباب آلام الظهر هي:

* يدل الألم المزمن في أعلى الظهر والمصحوب بسعال ونقص في الوزن على التدور الرئوي (والتدور الرئوي مرض معدٍ غالباً ما يصيب سيئي التغذية).

* يدل ألم أسفل الظهر والذي يشتد بعد حمل الأوزان الثقيلة على ألم المفصل أو إلتوائه.

* يدل ألم أسفل الظهر الشديد، والذي يظهر فجأة أثناء ميل الجسم أو رفع الأشياء، على انزلاق في عظام العمود الفقري (ديسك) ومن عوارضه خصوصاً أن تصبح إحدى القدمين أو الرجلين مؤلمة أو ضعيفة أو خدرة.

* إن الوقوف والجلوس الخاطيء مع تدلي الكتفين سبب شائع لآلام الظهر.

* ألم الجانب الأيمن العلوي من الظهر قد ينتج عن مشكلة في المرارة.

* الألم الحاد أو المزمن قد يدل على مشكلة في الجهاز البولي.

* ألم أسفل الظهر طبيعي عند بعض النساء أثناء الحمل أو الطمث.

■ الألم في منخفض أسفل الظهر قد يدل على مشاكل في الرحم أو المبيض أو باب البدن.

* إن ألم الظهر المزمن عند المسنين غالباً ما يُسببه التهاب المفاصل.

* يدل ألم منتصف الظهر عند الطفل، على إصابته بالسُّل في عموده الفقري، خاصة إن وُجد درن فيها.

* إن تقلص عضلات الظهر نتيجة لحركات مفاجئة وغير صحيحة أو نتيجة حمل زائد، هو ألم مؤقت يأتي في شكل طعنات شديدة تزداد مع الحركة.

* آلام الظهر الناتجة عن السمّة.

* آلام ناتجة عن تشوه العمود الفقري، انحناء لأحد الجانبين أو للخلف أو للأمام على شكل S أو C.

• على الأم الحامل تجنب حمل طفل آخر خاصة في شهورها الأخيرة، وعدم استخدام الأحذية ذات الكعب العالي.

• الاجتفاف:

ينتج الاجتفاف عادةً عن فقدان الجسم كمية من الماء تفوق الكمية التي تدخل إليه، وقد يحصل مثل هذا النقص في الماء في حالات الإسهال الشديد، خصوصاً عندما يرافقه قيؤ، ويحصل الاجتفاف كذلك في حالات المرض الشديد، عندما يكون الشخص المريض غير قادر على تناول الطعام والشراب. جميع الناس ومن مختلف الأعمار معرضون للإصابة بالاجتفاف، إلا أن هذا المرض يكون أكثر انتشاراً وخطراً لدى الأطفال.



- عوارض الإجتفاف:

فقدان البول أو قلته، ويكون لونه داكن الاصفرار.

هبوط مفاجيء في الوزن.

جفاف في الفم.

أعين غائرة وجافة (لا تدرف دمعاً).

تقرح في اليافوخ.

فقدان قابلية الجلد للتمدد.

وقد تسبب حالة الإجتفاف الشديد تسارعاً وضعفاً في النبض، تسارعاً وعمقاً في التنفس، وارتفاع الحرارة وهزات.

- كيف نعالج الإجتفاف؟

يجب إعطاء المصاب بالإجتفاف الكثير من السوائل كالماء والشاي والشوربة والعصير الشراب المضاد للإجتفاف هو أن نغلي لتر ماء، وبعد أن يبرد نضع فيه مقدار ملعقتي أكل من العسل مع ربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة من كربونات الصودا مع نصف كوب من عصير البرتقال أو القليل من الحامض، يُعطى المصاب القليل من هذا الشراب كل خمس دقائق ليلاً نهاراً، يحتاج الطفل إلى لتر من هذا الشراب يومياً، بينما يحتاج الكبار إلى ثلاثة لترات يومياً.

• التقيؤ:

هو قذف ما في المعدة عن طريق الفم عبر المريء، والتقيؤ هو علامة للعديد من امراض، بعضها بسيط وبعضها خطراً، ولسبب التقيؤ عادةً وجود مشكلة في المعدة أو في الأمعاء، مثل:

التهاب.

تسمم بأطعمة فاسدة.

أوجاع البطن الحاد، مثل إتهاب الزائدة الدودية.

إسداد في الأمعاء.

نتيجة أي مرض يُسبب ألماً شديداً وارتفاع درجة الحرارة مثل (الملاريا، التهاب الكبد، التهاب الحلق، وجع الأذن، التهاب السحايا، التهاب الجهاز البولي، ألم المرارة، ألم الشقيقة).

• علامات خطرة أثناء التقيؤ:

حصول الإجتفاف.

تقيؤ شديد، يستمر أكثر من ٢٤ ساعة .

التقيؤ العنيف خاصة إذا كانت المادة بُنية اللون أو شديدة الإخضرار، أو ذات رائحة تشبه رائحة البراز .

ألم مستمر في الأمعاء، خصوصاً إذا كان المريض مصاباً بالإمساك، أو إذا كنت لا تستطيع سماع خرخرات الأمعاء عند وضع أذنك على بطن المصاب، وهذا يدل على انسداد الأمعاء، أو التهاب الزائدة .

تقيؤ الدم - القرحة، تشمع الكبد .

إصابة الشخص بصداع حاد يصاحبه ارتفاع حرارة، أو إذا بدأ يفقد وعيه .

هناك مسببات أخرى للتقيؤ وهي :



الحالات النفسية كالخوف، الهياج

في الأطفال ولأنفه الأسباب

في الحوامل خاصة خلال الشهر الأول، ولا ضرر منه إذا لم يكن شديداً .

في سبب روائح كالعفن، الكولونيا، البراز، مزيج الأطعمة .

وقد يلجأ الإنسان إلى التقيؤ بإرادته للتخلص من ضيق .

يُفيد في حالة القيء إحدى الوصفات التالية :

* إن أكل الرمان الحلو يقطع القيء والاستفراغ حالاً، ويُستحسن شرب مغلي النعناع .

* يُعطى شراب الرمان بالنعناع بارداً، أو شراب التفاح مع ماء التمر الهندي مع النعناع .

* ماء السفرجل + ماء الرمان + ماء التمر الهندي معاً .

* مص قطعة ثلج .

* بلل قطعة قماش بماء بارد ولف بها حول الرقبة فيتوقف الاستفراغ .

* حمى القش:

هي حساسية ناتجة عن تنشُّق الشخص شيئاً ما موجوداً في الهواء، وينتج عن ذلك جريان الأنف وشعور بالحكاك في العين، وتزداد هذه الحساسية سوءاً في أوقات معينة من السنة.

لِلوقاية:

يجب على الشخص المصاب بهذه الحمى معرفة الأسباب التي تولّد له الحساسية مثل:

ريش الدجاج، الغبار، قطن الوسادة، أقمشة، أغذية معينة، غبار الطلع في بعض الأزهار والأعشاب، بعض الأطعمة كالسمك والبيرة، شعر القطط أو حيوانات أخرى، بعض الأدوية.



* جريان الأنف:

من أهم أسباب جريان الأنف ~~وهو احتقان~~ هو الاحتقان أو الحساسية، وينسب من وجود المخاط في الأنف.

التهاب الأذن عند الأطفال أو التهاب الجيوب الأنفية عند الكبار.

ولتهذئة احتقان الأنف عليك أن تفعل ما يلي:

- حاول إزالة المخاط من الأنف.

- تنفس بخار ماء الساخن.

* التهاب الجيوب الأنفية:

الجيوب الأنفية هي تجاويف معينة في عظام الوجه وقاع الجمجمة، وهي مغلفة بالأغشية المخاطية.

إلتهاب الجيوب الأنفية أو (السينوزيت)، هو عبارة عن التهاب حاد أو مزمن في الجيوب الأنفية والمتصلة بالأنف.

ومن مظاهر هذا الإلتهاب :

* ألم في الوجه فوق وتحت العينين، يشتدُّ الألم عند انحناء الشخص المصاب.

* وجود مادة مخاطية سميكة أو تفجح في الأنف ذي رائحة كريهة، ويكون الأنف محتقناً.

* ارتفاع الحرارة في بعض الأحيان.

تتعدد أسباب التهابات الجيوب الأنفية، والسبب الأول هو الرطوبة.

*** العلاج :**

يرى بعض الأطباء العاملين بالطب العشبي، أنَّ الشفاء هو :

١ - مغلي الصعتر، يستعمل شرباً واستنشاقاً.

٢ - يُغلى كمية ماء ثم يضاف إليها مقدار ملعقة كبيرة من كربونات الصودا، وتترك لتبرد، وتستعمل يومياً ثلاث مرات استنشاقاً، كل مرة مقدار ملعقة كبيرة فاترة، وبعد كم يوم ينزل من الأنف مادة بيضاء تشبه العسل، ويجب أن يداوم على استعمال هذا العلاج لمدة خمسة عشر يوماً، ويشفى المريض. (يجب أن لا يبلع المريض ريقه خلال فترة المعالجة، بل يتف البصاق خارج الفم).

*** الرشح (الزكام) :**

هو التهاب فيروسي شائع للأنف، ويتسبب عنه جريان الأنف وسعالاً ووجع الحلق، وفي بعض الحالات ارتفاع الحرارة، أو ألم المفاصل، وقد يُسبب أيضاً إسهالاً بسيطاً خصوصاً عند الأطفال.

وقد يكون الرشح (الزكام) خفيفاً مزمناً أو حاداً قصير الأمد. وتُسببه فيروسات وجراثيم عديدة إضافة إلى عوامل مساعدة مثل الرطوبة والبرد والإجهاد، وقلة النوم والعيش في غرف مدفأة جداً وقليلة التهوية، وتناول أطعمة كثيرة الدهون والسكر واستنشاق الغبار.

يُصاحب الزكام عطس وإفرازات الأنف، وصداع والتهاب الحلق وبخّة متقطّعة وضعف حامّة الشم وسيلان دموع، ونظراً لانتشاره الواسع قد لا يهتم به الإنسان كثيراً وإذا أهمل قد يكون مقدمة لالتهابات الأنف المزمنة، أو تلوث الجيوب الأنفية. مرض الأذن الوسطى، والتهاب الشعب الهوائية وحتى السل.

يزول الرشح تلقائياً من دون استعمال الدواء، لا تستعمل أي مضاد حيوي لأنها لا تنفع وقد يؤدي استعمالها في بعض الحالات، اشرب الكثير من الماء والسوائل وخذ قسطاً من الراحة، تناول عصير الليمون أو البرتقال.

إذا استمر الرشح لأكثر من أسبوع، وإذا أصبح المريض محمومًا، مع سعال وبلغم وصعوبة التنفس أو يتنفس بسرعة أو يشعر بوجود ألم في الصدر، فقد يكون مصاباً بالتهاب الشعب الهوائية أو بنزلة صدرية، عندها يحتاج إلى الطبيب لوصف المضاد الحيوي المناسب، ويكون الرشح خطراً على المسنين.

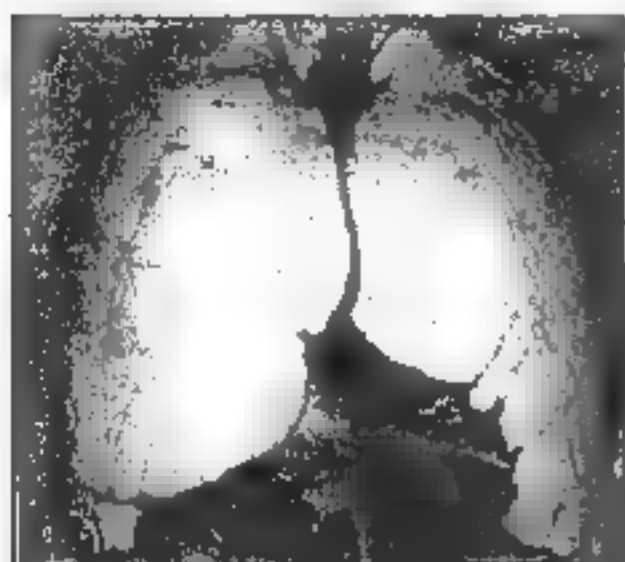
للمراقبة يفيد تناول البرتقال والكمثرى والحامض والفواكه المحتوية على فيتامين C، والصعتر ويُفضل تجنب البطاطا، البازلا، الفاصوليا والحبوب والجوز، والجرجير.

يُفضل النوم على الجنب وعدم النوم على الظهر ليلاً، ويُحذر من الجماع خلال الزكام.

* التهاب الشعب الهوائية:

هو التهاب يصيب الشعب الهوائية التي تنقل الهواء إلى الرئتين، يصاحبه سعال حاد ومخاط أو بلغم، ينتج هذا الالتهاب عادةً عن فيروس، لذلك لا تفيد المضادات الحيوية، لكن إذا استمر الالتهاب أكثر من أسبوع ولم يحصل تحسن يمكن اللجوء إلى المضادات الحيوية، أو إذا أظهر المريض عوارض نزلة صدرية، أو إن كان يعاني من مشاكل مزمنة في الرئتين.

أما التهاب الشعب الهوائية المزمن المصحوب بمخاط ويستمر أشهراً وسنين، قد يصاب الشخص بحمى، وهذا يحدث عادة عند الأشخاص المسنين والذين يدخنون عادةً، ويؤدي إلى الأمفرزيم أو الانتفاخ وهو مرض خطير في



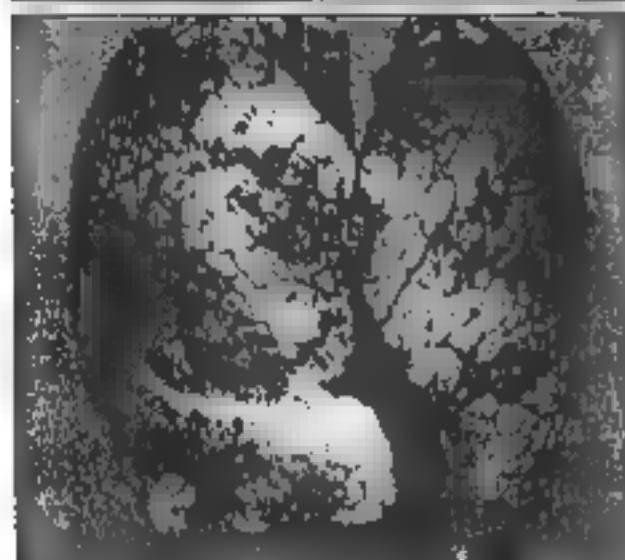
الرئة وغير قابل للشفاء حيث يجد المصاب صعوبة في التنفس ويتضخم صدره.

العلاج:

بالتوقف عن التدخين، تنشق بخار الماء الساخن للتخلص من البلغم مع دواء مناسب.

* الفزلة الصدرية:

هي التهاب حاد في الرئتين، تحدث عادة بعد الإصابة بمرض آخر متعلق بجهاز التنفس مثل الحصبة، الشامبو، الإنفلونزا، والتهاب الشعب الهوائية والربو أو أي مرض آخر خطير.



دلائل المرض:

- قشعريرة مفاجئة ثم ارتفاع حرارة.
- تنفس سريع سطحي، مع صدور بعض الأصوات أو الصفير وقد تنفتح فتحتا المنخار مع كل تنفس.
- سعال مصحوب ببلغم أصفر، أو أخضر، أو بلون الصدا أو ممزوج ببعض الدم.
- ألم في الصدر.
- يبدو الشخص مرهقاً ومتعباً جداً.
- يظهر التقرح على الوجه والشفتين في كثير من الحالات.
- إن الطفل المريض والذي يتنفس بخفة وبسرعة تزيد عن خمسين مرة في الدقيقة، يُعتبر مصاباً بنزلة صدرية على الأرجح.

إذا كان التنفس سريعاً وعميقاً، فلربما كان الطفل مصاباً بالإجتفاف أو أنه يُسرع في حركات تنفسه.

- إنَّ علاج النزلة الصدرية بالمضادات الحيوية يُنفذ حياة المريض.

أعطِ المريض الكثير من السوائل والطعام السائل.

خفّف ولين المخاط عن طريق إعطاء المريض الماء ودعه يتشكّ بخار الماء الساخن.

* السعال:

ليس السعال مرضاً بحد ذاته، إنما قد يكون أحد عوارض الأمراض التي تُصيب الحلق والرئة أو الشعب الهوائية.

يكون السعال:

- ناشفاً مع قليل من البلغم أو من دونه (وهو أحد عوارض الرشع، أو بسبب ديدان صغيرة جداً غير مرئية، حصى، سعال مدخن).

- سعال مع بلغم (التهاب الشعب الهوائية، نزلة صدرية، ربو).

- سعال مع صغبر وصعوبة في التنفس (ربو، مشاكل في القلب، شاهوق، دفتيريا).

- سعال مزمن أو مستمر (سل، سعال مدخن، ربو، التهاب شعب مزمن أي أمفزيما).

- سعال مع دم (سل، نزلة صدرية، التهاب ديدان شديد).

إنَّ السعال هو طريقة الجسم لتنظيف الجهاز التنفسي من البلغم (المخاط والقيح) والجراثيم، لذلك لا تأخذ أدوية لتخفيف السعال بل عليك تليين المخاط ليسهل التخلص منه.

معالجة السعال تكون بالإكثار من تناول الماء، كذلك يُفيد تشكّ بخار الماء المغلي مع إضافة نعناع إلى الماء المغلي.

لمعالجة السعال الناشف، إمزج (مقدار من العسل ومثله من عصير الليمون ومثله من الماء) تناول مقدار ملعقة شاي من هذا لمزيج كل ساعتين .
حاول معرفة مسبب السعال لمعالجته .

إذا استمر السعال مدة طويلة أو ظهر بلغم أو دم أو إذا كان الشخص يفقد من وزنه ويجد صعوبة في التنفس، استشر الطبيب .
التدخين يسبب السعال ويسبب إلى الرئتين .

• من الوصفات العشبية المفيدة في حالات السعال، كما جاء في كتب الأطباء العرب القدماء:

- مسحوق الجعيز مع السكر .

- أكل البندق ممزوجاً بالعسل .

- مربي البنفسج مع دهن الفوز المحلوق .

• يؤخذ فجلة كبيرة تقطع قطعاً صغيرة جداً ويضاف إليها سكر نبات، وتوضع في قطعة شاش نظيفة ومعقمة وتوضع فوق كوب فارغ، فيسيل منها سائل، يؤخذ منه ملعقة كل ساعة، وبعد يوم أو أكثر يذهب السعال .

• نأخذ مقدار قبضة اليد من عشبة المذيبة (قطع وصل) ونغلي في قذح ماء، يؤخذ منها مقدار قذحين يومياً، فيزول السعال وخاصة السعال الديكي، وهذه الوصفة مفيدة كذلك لإنزال البحص وتنقية الكلى .

• يؤكل الفجل مسلوقاً فيخفف من حدة السعال، ويشرب ماء الفجل المسلوق، والاستمرار في تناوله يؤدي إلى الشفاء التام .

• يغلى مقدار ملعقة صغيرة من ورق الصعتر الناعم في كباية ماء وتُحلى بسكر نبات، وتؤخذ قبل النوم .

• يغلى قبضة من ورق الملفوف في لتر ماء ويشرب منه على قدر ما يستطيع المريض، فإنه يزيل السعال وينفع بحة الصوت .

كذلك يفيد الخبيزة، البرتقال، إكليل الجبل، ويجب أن نتجنب الأطعمة المالحة ونتوقى الدخان والغبار.

* الربو:

يبدأ الربو غالباً في سن الطفولة، وقد يستمر طيلة العمر، ولا ينتقل بالعدوى، ويكون الربو شديداً في فترات معينة من السنة أو في الليل، وقد تتطور حالة الربو بعد سنوات من حصوله إلى حالة أمفزيما (إنتفاخ الرئة).

* ردة فعل الحساسية (الألرجيا):

وهذه تصيب بعض الأشخاص الحساسين عن طريق أشياء يلتقطونها، إمّا:

بالتنفس

بالأكل

بالحقن

باللمس



وقد تكون الألرجيا بسيطة أو شديدة، ومن عوارضها:

* طفرة تسبب الحكاك، أو بقع أو درن في الجسم.

* جريان الأنف والشعور بالحكاك والحرقة في العينين.

* تهيج في الحلق وصعوبة في التنفس.

* الصدمة.

* الإسهال عند الأطفال الحساسين للحليب.

ليست الألرجيا التهاباً ولا تنقل بالعدوى.

* الفتاق:

الفتاق أو الفتق، هو تمزق في العضلات البطنية، وهذا التمزق يسمح لبعض المصاريين أن تندفع خارجاً مشكلة كتلة تحت الجلد.

يحدث الفتاق عادةً بعد حمل شيء ثقيل، أو عند الشد أثناء الولادة، وقد يولد بعض الأطفال مصابين بالفتاق، أما الرجال فقد يحصل الفتاق عندهم بالقرب من عانتهم.

يتضخم الفتاق عند السعال.

كيف تتعايش مع الفتاق؟

* تجنب رفع أشياء ثقيلة.

* ضع حزاماً لإبقاء الفتاق داخلًا.

* تحذير، إذا ازداد حجم الفتاق فجأةً وصحبه ألم، استلق فوراً على ظهرك، وارفع قدميك عالياً، واضغط بلطف على التواء لإرجاعه داخلًا فإن لم تستطع إرجاعه، استدعي الطبيب فوراً.

إذا ازدادت الآلام وبدأ التقيؤ وأصبح المريض غير قادر على التغوط، كان ذلك في منتهى الخطورة وقد تكون الجراحة ضرورية.

* انتفاخ الأقدام:

قد ينتج إنتفاخ الأقدام لدى الأطفال بسبب فقر الدم، أو سوء التغذية، وإذا ازدادت حالة سوء التغذية كثيراً قد ينتفخ الوجه واليدين.

قد تنتفخ أقدام النساء في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، وهذه ليست حالة خطيرة، فهي ناتجة عن ضغط ثقل الطفل على الأوردة الآتية من الأرجل مما يعوق سريان الدم، ولكن إذا انتفخت الأيدي والوجه وأصبحت الحامل تصاب بدوخة، أو بمشاكل في النظر وقل نبولها فقد تكون مصابة بتسمم في الدم، عندها يجب إستشارة الطبيب.

غالباً ما يُصاب المسنون بانتفاخ أقدامهم لسوء الدورة الدموية إذا أمضوا وقتاً طويلاً بالجلوس في نفس المكان، علماً أن انتفاخ الأقدام عند هؤلاء قد يعني اضطرابات في القلب، أو أمراضاً في الكلية.

لمعالجة الإنتفاخ، الأفضل معالجة المرض المسبب، لا تستعمل الملح في الطعام، استعمل الشاي والزهورات التي تكثر التبول، إضافة إلى:

* عدم الجلوس والقدمين إلى أسفل، فهذا يزيد في الإنتفاخ.

* ارفع القدمين أثناء الجلوس.

* عند النوم، إرفع القدمين على وسادة.

* دوالي العروق:

هي انتفاخ الأوردة والتواؤها، وتظهر فيه العقد، تحصل هذه الحالة لعروق الساقين، وغالباً ما يكون ذلك مؤلماً، وقد تُشاهد الدوالي عادةً عند المتقدمين في السن أو عند الحوامل من النساء، أو عند النساء اللواتي أنجبن عدداً كبيراً من الأطفال.



ما هو سبب حصول الدوالي؟

هل هو التعب، أم الوقوف طويلاً، أم القلق؟

قد يكون لكل ذلك تأثيراً في تشخيص المرض الرئيسي هو الإفراط في الأكل، والضعف في جدران العروق والصمامات وقد ينتج عن ذلك ورم في الركبتين.

ما هو العلاج؟

يخطئ من يعتقد أن هناك علاجاً للدوالي وآخر لالتهاب المفاصل، وثالث للقرحة، وهكذا...

إن الحقيقة هي غير ذلك، إن العلاج يبقى واحداً، لأن سبب هذه الأمراض هو واحداً

إن علاج الدوالي صعب وبطيء، وهو إعادة الدورة الطبيعية للدم، وهناك عدة إرشادات طبية تُقدمها للقارئ لتخفيف الألم.

* لا تقف أو تجلس لمدة طويلة، ولكن قدامك عند النوم فوق وسادة.

* استعمل جوارب متمنطة، أو لف ساقيك برباط متمنط لإبقاء الأوردة في أماكنها، وعند النوم إنزع هذه الأربطة.

• إن العناية بالأوردة تمنع حدوث التهابات مزمنة أو حدوث تقرُّح في الأوردة فوق الكاحلين.

كذلك يجب أن تفكر بكل ما يساعد على نقاوة الدم وسيولته وعلى نظافة الأوعية الدموية والمحافظة على مرونتها الطبيعية، وعدم استعمال أطعمة ساقطة، وعلينا استعمال الفواكه وأنواع معينة من الخضار كالشوم والبصل الغني بمادة الكبريت التي تعمل على تنظيف الأوعية الدموية.

ولذلك يجب:

• الإقلال من تناول الأجبان والخضراوات المجففة والفواكه المجففة.

• تناول الفواكه الطازجة والنباتات والخضار النيئة مثل (الكرونب، الجزر، الملفت، الفجل، الخس، السبانخ، الشوم والبصل والبقدونس وزيت الزيتون، والحامض).

• تناول مغلي الزهورات التي تنشط الكبد والدورة الدموية، كما يُنصح بشرب مغلي النباتات التالية: لسان الحمل، عصا الراعي.

• أمراض الفم:

(تجويف الفم، اللسان، الغدد اللعابية، الأسنان، اللثة).

يتعرض التجويف الفمي لأمراض وآلام، وهذا أمر شائع، وتحصل فجأة أحياناً، ولها عدّة أشكال وأنماط، ومنها:

- تقرُّحات قلاعية، تسببها التخمّة من بعض الأطعمة المهيّجة مثل البندق، الشوكولا، والليمون الحامض.

- تقرُّحات تسببها جرثومة ترافقها حمى خفيفة، تُصيب اللثة أو الجوانب الداخلية للشفَتين أو اللسان أو الحلق، وقد يمتدُّ الالتهاب إلى الغدد اللعابية تحت الفك وفي العنق.

- داء الفطور، إصابة خمجية في أغشية الفم الداخلية في الخدّ واللسان معاً، وهذا شائع لدى الأطفال الرضع.

- الحرقه، نتيجة الخوف والتوتر والإحباط، يكثر إفراز الغدد اللعابية، وقد تأتي مصاحبة لأمراض عديدة في الفم أو اللسان أو الحلق أو وجود تقرّحات في الأثني عشر.

- الصداف، حيث يُلطّخ اللسان أو الشفاه أو سقف الحلق أو بطانة الخدين والشفتين أو اللثة باللون الأبيض، وتسوء الحالة لدى المدخّنين، وهذه الحالة تسبق عادة الإصابة بالسرطان.

- النَّفَس الكريه، وغالباً ما يكون صاحب النفس الكريه غير مدرك أنّه يعاني من مشكلة، وأسباب النَّفَس الكريه تعود إلى وجود بقايا طعام بين الأسنان أو تقرّحات خفيفة في اللثة أو اللسان أو اللوزتين أو التجويف الفمي عموماً، أو نتيجة تناول بعض الأطعمة مثل: الثوم، كما أنّ تسوّس الأسنان قد يولد نفساً كريهاً، اللوزتان مسؤولتان في حالات عديدة، وقد تكون هناك أسباب أعمق، مثل إصابة الجيوب الأنفية بالخراج، وكذلك توسّع الشعب والخراجات في الرئتين، ولا نستثني الإمساك كذلك.

- الأسنان، إنّ العناية بالأسنان واللثة أمر ضروري ومهم في حياة الإنسان، كي يبقى مضغ وهضم الطعام جيداً، وكي نمنع تسوّس الأسنان وتجنّب خطر الالتهابات التي تؤثر على أعضاء عديدة من الجسم وخاصة الدماغ، وكي نحافظ على أسنان ولثة سليمة علينا:

- تجنّب الحلويات.

- تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد كل وجبة طعام.

- لا ترضع الأطفال الكبار بزجاجة الحليب.

لقد حرص الإسلام على صحّة الأسنان ونظافتها بشكل خاص، وقد ورد عن الرسول وعن الأئمة العديد من الأحاديث في طرق العناية بالفم، كما سنّ الرسول المضمضة بالماء ثلاث مرات عند الوضوء، وذلك لإزالة بقايا الأطعمة من الفم. كما حضّ الرسول على استعمال فرشاة من الطبيعة وهي السواك.

يمتاز السواك بأنه يتكوّن من ألياف السليلوز وبعض الزيوت الطيارة وفيه رائحة عطرية وأملاح معدنية.

السواك طهور ومعقم للفم ومنظف ويذهب رائحة الفم الكريهة ويشد اللثة، وفي السواك قال الإمام الباقر: «لكل شيء طهور، وطهور الفم السواك».

كذلك أوصى الأطباء العرب، ومنهم ابن سينا بخاصة مراعاة ثمانية أشياء لصحة الأسنان وحفظها:

الحذر من الأطعمة القابلة للفساد سريعاً من اللبن والسمك...

القيء خاصة ذي الحموضة.

اجتناب مضغ العلكة خاصة الحلوة منها.

اجتناب كسر الصلب.

اجتناب المضرسات.

اجتناب كل شيء بارد كثيراً في أيام حارة، والحر كثيراً في أيام البرودة.

عدم ترك فضلات الأكل بين الأسنان.

اجتناب ما يضر الأسنان مثل الكراث.

* ما ينفع الأسنان:

التمضمض بالماء وماء الورد، التمضمض بالخل وماء الورد، التمضمض بوريقات من نبتة لسان الحمل وهذه تُشفي من القروح التي في الفم.

مضغ ورق الزيتون (ذكرها ابن النفيس).

* أدوية نافعة للأسنان:

الخردل: مسحوقه يوضع على الضرس فيسكنه.

الخل: يضاف إليه القليل من الملح ويمضمض به، ينفع من وجع الأسنان وخاصة السن المقلوع.

الثوم: يسكن أوجاع السن.

عرق الحنظل: يسحق ويخلط مع الخل ويطلّى به الضرس، يذهب الوجع.

*** لقروح اللثة:**

قشور الرمان والسماق، يُسحقان معاً جيداً ويعجنان وتُكبس بهما اللثة.

- التهاب اللوزتان:

يقود الجزء الخلفي من تجويف الفم إلى الحنجرة أو الحلقوم التي تنتهي بالبلعوم، وفي وسط أعلى سقف الفم تندلى اللهاة، التي تصنع مشاكل (الغطيط) أثناء التنفس الليلي من الفم محدثة الشخير.

في جوار اللهاة تقع من الجانبين غدتان لحميتان، ورديتا اللون، مستديرتا الشكل، تدعيان اللوزتان، وهما منبسطة العديد من المشاكل الخمجية خاصة في سنوات الطفولة، وتحت اللوزتان يقع جذر اللسان، وغالباً ما تملؤه بثور كبيرة وظاهرة ومسطحة وهي براعم الفوق. فوق كل لوزة وخلفها يوجد فتحة صغيرة تؤدي إلى قناة متصلة بالأذن الداخلية يطلق عليها قناة أوستاش، إذا سُدّت هذه القناة يخرج الصوت صاخباً، وقد يحصل اضطراب للوزتين (التهاب اللوزتين)، وهما عند مدخل الباب المؤدي إلى جهاز الهضم والتنفس كحارستين للجسد.

*** أما البلعوم، فقد يُصاب بالتهاب، وهذا أمر شائع، لأنه يشكل جزءاً أساسياً من القناة التنفسية، وهكذا يجري في العديد من حميات الطفولة مثل: (الحصبة، النكاف، جذري الماء).**

*** وصفة لمعالجة استسقاء اللثة:**

خذ مقدار أربعين قمع باذنجان، ضعها في طنجرة صغيرة، اغمرها بالماء، وضعها على النار، انتظر حتى يصبح الماء نصفه، ثم خذ من هذا الماء واستعمله غرغرة ثلاث مرات يومياً، شرط أن يكون الماء فاتراً، فبعد ثلاثة أيام تصبح اللثة سليمة وخالية من كل استسقاء.

* وصفة ثانية:

خذ مقدار قبضة يد من حشيشة القصعين، وقبضة من ورق الكينا، ونصف قبضة من ورق الزعتر ونصف قبضة من ورق الجوز، إغلي الجميع في ثلاثة ليترات من الماء، حتى يصبح الماء نصفه، استعمله غرغرة ثلاث مرّات في اليوم، كل مرّة مقدار فنجان قهوة، وذلك لمدة خمسة عشر يوماً، فإنّه يُشفي تماماً حتى من آلام الأسنان.

* العيون، الأذن، الأنف:

- العين:

في العين نجد الأسماء التالية:

الملتحمة، وهي طبقة رقيقة تغطي باطن العين.
القرنية، طبقة صافية وشفافة تغطي القرنية وبؤبؤ العين.
الغدة الدمعية
البؤبؤ أو الحدقة.
القرحية.

قناة الدمع، وهي أنبوب رفيع يصل بين العين والأنف.

* العلامات الخطرة:

يجب اعتبار كل الإصابات والجروح التي تصيب مقلة العين خطرة، لأنها قد تُسبب فقدان البصر، وكلّما كان الجرح أو الإصابة أعمق كلما كان شديد الخطورة.

إنّ العيون حسّاسة، وتتطلب عناية خاصّة، اطلب المساعدة الطبية عند ظهور أي من العلامات الخطرة التالية:

* أي جرح يُصيب العين.

- * ظهور بقعة رمادية أو بيضاء مؤلمة في القرنية مع احمرار حولها.
- * ألم شديد داخل العين، قد يكون نتيجة التهاب في القرنية، أو بسبب الماء الأسود.
- * اختلاف حجم بؤبؤ العينين أو الحدقتين مع ألم في العين، أو في الرأس وقد يكون ذلك نتيجة تلف في الدماغ، أو على إثر جلطة دماغية أو ضربة أو جرح في العين أو بسبب التهاب القرنية أو عن الماء الأسود، وكذلك قد يكون الاختلاف في الحجم شيئاً طبيعياً في بعض الحالات النادرة.
- * ضعف البصر في إحدى العينين أو في كليهما.
- * أي التهاب في العين أو احمرار ملتهب لا يزول بعد ستة أيام.
- * ما هي الأمراض والمتاعب التي تتعرض لها العينان؟
- * إحمرار العينين وألمها، نتيجة أجسام غريبة في العين، الحروق، سوائل مضرّة.
- * التراخوما أو التهاب الملتحمة الحبيبي (النظافة تساعد على عدم حدوثها).
- * التهاب الملتحمة عند الوليد، يجب معالجتها فوراً، خوفاً من فقدان البصر.
- * التهاب القرنية.
- * الماء الأسود (الغلوكوما أو ارتفاع ضغط العين) يُصيب بعد سن الأربعين من العمر.
- * التهاب الكيس الدمعي (إحمرار وانتفاخ تحت العين قرب الأنف).
- * مشاكل وضوح الرؤية.
- * الخول والعيون الشاردة.
- * دمل الجفن (الشحاذ، التهاب الغدة الشحمية للجفن).

- * ظفر العين .
- * المخدوش والقرحة في القرنية .
- * القيح خلف القرنية .
- * الماء الأزرق (الكتركت) .
- * العمى الليلي والجفاف (الغشاوة) نتيجة نقص في فيتامين A .
- عليك أن تفحص عيون الطفل الذي يقل وزنه عن الوزن المتوقع بالنسبة للعمر، إن تناول الخضار الخضراء الداكنة أو الصفراء تقي الأطفال من العمى .
- * البقع وما يشبه الذباب أمام العين .
- * الرؤية المزدوجة، لها عدة أسباب .
- * عمى الأنهر، تسببه دودة صغيرة تنقلها ذبابة سوداء صغيرة .
- وقد ذكر الأطباء العرب قديماً، الشعيرة، الشعر الزائد، انقلاب الشعر، انتشار الهدب، القمل، السلاق، الحكة، الرمل، التونة - ورم صلب تحت الجلد من الجفن الأعلى -، الشرناق، الشجرة.
- كما وصف قدامى الأطباء المسلمين والعرب، ما يُفيد العيون من أعشاب ونباتات مثل: الورد والبقدونس والبابونج والشاي والبنفسج وزهر الخباز، لغسل العيون .
- ماء الورد (نقطة في العين لتقويتها) .
- مغلي بزر الشومر، لجلاء النظر وتقويته (غسل العيون) .
- شرب عصير الجزر لتقوية النظر .
- ماء الورد لمعالجة دمع العين .
- منقوع الخباز، أو مغلي جذور البقدونس، تُفيد لمعالجة تجاعيد الأجفان .
- مستحلب الزعتر البري، لمعالجة رمدة العيون أو مغلي جذور الهندباء البرية .
- الفجل لمعالجة التهاب الغدة الدهنية (الشحاذ) يحك مرة كل ساعة بقطعة فجل .

● الفصل الثالث

أمراض الجهاز الهضمي ومشاكله

● الجهاز الهضمي	أمراض الكبد	الالتهاب الفلاني
المرئ	التهاب الكبد الفيروسي C.B.A	التهاب الأمعاء لدى الأطفال
المعدة، آلامها وأمراضها	التهاب الكبد نتيجة عذوق غير طبيعية	التهاب الزائدة الدودية
غل لم المعدة	تشمع الكبد	التهاب الليريتون
حموضة المعدة	أورام الكبد	سرطان القولون
عسر الهضم	إحتمال الكبد	التهاب القولون
الغازات - رباح البطن	كسل الكبد	سرطان المستقيم
المنغص	خراج الكبد	أمراض الطفيليات
الإمساك	تليف الكبد	الفتوق
الإسهال	عواقب اضطراب الكبد	البواسير
التهاب المعدة	العواقب الغير مباشرة	● المعولة
الدوسنتاريا	انعكاسات اضطرابات الكبد	حصص المرارة
القرحة	عوامل سمية تضرر بالكبد	التهاب المرارة
سرطان المعدة	اطعمة تضرر بالكبد	اليرقان (مرض الصفرا)
● الكبد	معالجة الكبد	سرطان المعولة
وظائف الكبد	● قرحة الإثني عشر	● البنكرياس
عدم قيام الكبد بوظائفه، المؤشرات	انعدام الأمعاء	



مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی

* الجهاز الهضمي:

يتكوّن الجهاز الهضمي من:

المعدة، الإثني عشر، الأمعاء الدقيقة، الأمعاء الغليظة، المستقيم، الكبد، المرارة، البنكرياس.

يتعرّض الجهاز الهضمي بدءاً من المريء، إلى مشاكل مرضية عديدة، وقد يكون الضغط الاجتماعي سبباً لما يحصل في المعدة، وقد تكون الأسنان، إنما الأسباب الرئيسية لأكثر مشاكل الجهاز الهضمي تكون من الكبد ومن العادات الغذائية السيئة.

إنّ ظهور الألم بعد الأكل مباشرة، يدلّ على أنّ هناك التهاباً في أغشية المعدة المخاطية، وإذا ظهر الألم بعد ساعتين من تناول الطعام، يكون السبب في الإثني عشر ممّا يؤدي إلى قرحة.

إنّ لمشاكل الهضم عوارض وأشكال، مثل: الثقل، التشنّج، الحموضة أو الحرق، عسر الهضم، غثيان، فقدان الشهية، أو على العكس من كلّ ذلك مثل: شهية مفرطة، تجشؤ، إنتفاخ البطن، والعلاج الأساسي لكل ذلك يبقى واحداً، وهو هضم الطعام جيداً، وتناول أطعمة غنية بالفواكه والخضار النيئة.

- المريء:

أنبوب يقارب طوله ٢٥ سم، يصل البلعوم بالمعدة، في طرفه الأسفل صمام يُعرف بالصمام القلبي، يفتح كي تدخل اللقمة إلى المعدة، يتعرّض له يعرف بـ(فتق الحجاب الحاجز) وهو اضطراب ميكانيكي، ولسرطان المريء، كما قد يتعرّض إلى سدة أو ورم أو سوء مزاج الإنسان، ويفيده في هذه الحالة ماء التمر الهندي، أو ماء فاتر مع دهن السوسن أو ماء الشعير مع شراب البنفسج.

١- المعدة، آلامها وأمراضها:

هناك عدة أمراض تصيب المعدة، ويأتباع عادات غذائية صحيحة ومتوازنة نحمي المعدة، إنَّ الطعام الدسم الغني بالدهون وبالمواد الحريفة، والاسترخاء بعد الطعام - عادات مضرّة ومسيئة للمعدة وللجهاز الهضمي، وأشدُّ ما يتعب المعدة هو كثرة الطعام، أو تناول طعام صعب الهضم، التعرّض للبرد، الجو الرطب، أطعمة شديدة الحموضة أو شديدة القلوية والمشروبات الكحولية، كل هذه الأطعمة تتعب المعدة وتؤلمها.

المعدة أساس عملية الهضم، في جدارها العديد من الغدد، التي تسكب عصارات سائلة ومتنوعة، تؤثر بقوة في الطعام حالما يدخل المعدة، وتقع غالبية الغدد تحت تأثير مباشر للجهاز العصبي الذي ينظم إنتاج العصارات المعدية، من هنا تدرك ما للضغوطات الذهنية والحس النفسي والإجهاد من تأثير على المعدة.

نحصل في المعدة والإثني عشري أمراضاً بالغة الأهمية، مثل:

١- حثل قم المعدة:

تحصل نتيجة توتر أعصاب قم المعدة، أو وجود غازات في المعدة، ويُصح في هذه الحالة بتناول (دبس الرمان وتفاح مرّ).

٢- حموضة المعدة أو الحرق:

يستعمل هذا التعبير للدلالة على الحركة الصاعدة لسائل حامضي يصل أحياناً إلى الفم، وقد تحصل هذه بعد ربع ساعة أو أكثر من تناول الطعام، أو أنها نتيجة وجود غازات، وقد تسبب أحياناً (تدشاية حامضة).

إنَّ هذه الأعراض شائعة إلى درجة تجعل الناس يعتقدون بأنّها شيء عادي، ولكن إذا تكرّرت، فإنَّ ذلك قد يدلُّ على وجود مشكلة، خاصّة لدى أصحاب السمعة وكبار السن، حيث لا يتوافق عمل (صمام الفؤاد الموجود في أسفل المريء) مع حركة المريء الانقباضية.

ما هو علاج هذه الحالة؟

يجب تجنب العوامل المسببة لهذه المشكلة، وهي:

لا تناول وجبات كبيرة دسمة.

لا تأكل قبل النوم مباشرة.

إقلع عن التدخين.

تجنب تناول الأدوية قدر المستطاع.

تجنب قدر الإمكان (الشوكولا، المشروبات الغازية، القهوة، الشاي،

الكحوليات، الأطعمة الحريفة، الدهون، الحامض، والبندورة).

تجنب الاستلقاء على الظهر بعد الأكل.

إنّ الثين وزيت الزيتون، مفيد في هذه الحالة.

- عسر الهضم، الشخمة:



ليس مرضاً، بل عرض لحالة، وهي تطلق على كل الاضطرابات في الجهاز

الهضمي، وهو ينتج عن عمل الشجدة والأمعاء غير المنظم، أو يأتي مرافقاً

لمرض آخر، والأسباب هي: وجبات دسمة، شرب الماء بكثرة خلال الأكل، أو

وجود خلل في المعدة أو الإثني عشر، إرهاب أعضاء الجهاز الهضمي،

المنافشات خلال الطعام، القلق، وغالباً ما يأتي مصحوباً بإمساك - إكتام - ويعاني

المصاب من صداع وشعور بالخمول.

العلاج:

تناول عصير نصف ليمونة حامضة ممزوجة بفتحجان ماء فاتر مع قليل من العسل.

- الغازات، رباح البطن:

تحدث الغازات في المعدة أو في الأمعاء.

أما غازات المعدة فتحدث بسبب ابتلاع الهواء أثناء الأكل السريع، أو تأتي

من بعض المأكولات أو المشروبات، وهذه عارض وليست مرضاً، ويصاحب

هذه الحالة عادة تجشؤ.

أما الغازات التي تحدث في الأمعاء الغليظة، هنا يجب أن نبحث عن الأسباب الأساسية لمعالجتها وتلخص:

وجود الدود من كل أنواعه.

وجود ميكروب زنتاري.

إلتهاب اللوزتين أو غمَل في الكلى، أو رمل.

وجود بواسير.

الكبد.

ويمكن وجود أحد هذه الأسباب أو أكثر، هناك مأكولات تسبب غازات مثل (الملفوف، البصل، الخيار، البندورة، الفلفل، الفاصوليا، المقلبات، المشروبات الروحية).

أما وجود الغازات في الأمعاء الدقيقة فيعود السبب لاضطراب في وظائف المرارة لديهم نتيجة نقص مادة الصفراء أثناء الهضم.

ما يُقيد هو تناول الشومر، اليانسون، المردكوش أو يعمل خلطة من: (كمون + يانسون + كزبرة) تُغلى في كوب ماء وتصفى وتُحلى بالسكر النباتي وتؤخذ صباحاً على الريق ومساءً قبل النوم، أو فنجان من مغلي الزنجبيل، أو مغلي الصعتر وشربه على الريق.

استعمل الرياضة الخفيفة ونظّم أوقات دخول المرحاض.

- المغمص:

للمغمص عدّة أسباب، منها:

وجود غازات في المعدة.

ناتجة عن برودة.

عن تخمة، أو عن تناول أطعمة دسمة وصعبة الهضم.

والمغمص أكثر ما يُصيب الأطفال الرضع خاصّة، وبكاء الطفل أحياناً هو

علامة من علامات المغص، يصرخ الطفل ثم يرفع ساقيه أو يرفس بهما، في محاولة للتخلص من الألم...

العلاج:

* نأخذ مقادير متساوية من (بزر كرفس + ينسون + صعتر) تُدقُّ ناعماً، تُغلى ويُسقى منها المغموص، أو...

* نأخذ مقدار ملعقة صغيرة من كمون حب في كوب ماء، نغليها ثم نحلى بالسكر النباتي وتُشرب وتغلى المعدة، فيرتاح المريض حالاً، أو

* يُغلى قطعة من جذور التوت الشامي في قدح ماء وتَحلى بالسكر وتُشرب ساخنة.

أما إذا حصل المغص بسبب سوء المزاج، يُعطى المريض (بزر يقطين + ماء الورد + ماء الرمان) معاً.

وصفة للرضع:

دق حبتين من المحلب ودوبها بحليب الأم واسقه للطفل.

- الإمساك أو الإكتام:

إنَّ الشخص الذي لم يتفوط لمدة يومين أو أكثر، يُعتبر مصاباً بالإمساك، والإمساك يعوق تقدُّم المواد الغذائية، ويُسبب عسر هضم، وصداع، ودوخة، وبواسير أحياناً.

يصاحب الإمساك، ألم في الأعصاب، شقيقة، شعور بالضييق، فقر دم، حكاك في الشرج، خفقان، قلق، ثقل، شري، غازات، التهاب القولون، نفس كربه، وقد يُسبب اضطرابات في القلب.

وقد يُسبب الإمساك أمراضاً عديدة في الجسم، لأنَّ تراكم الفضلات في المعى الغليظ (القولون) يخلق بيئة غير صحيّة تسمح بوجود كافة أنواع الطفوهر السلبيّة غير المرغوب فيها، مثل التهاب القولون، التهاب الزائدة الدودية، التهابات الأعضاء الداخلية والتناسلية، ظهور فطر، تكوين قروح.

لماذا يحصل الإمساك؟

قد يكون السبب في الأمعاء، لعدم أداء وظيفتها على أكمل وجه، وعدم عرض الإنسان نفسه على التبرز لإفراغ الأحشاء، خلو الأطعمة من الفواكه والخضار الخضراء، أو خلوها من الألياف، قلة الرياضة، كما هناك أسباب أخرى، يجب الانتباه إليها وهي:

الإصابة بأحد الأورام في جدار الأمعاء أو خارجه.

ضيق الأمعاء.

تقاعس في عمل الكبد أو المثانة أو الغدد الصماء، مما يؤدي إلى بلادة الأمعاء.

ما هو العلاج؟

قد يكون بأن يعود المريض نفسه على التبرز في مواعيد خاصة ومعيّنة.

تناول فواكه وخضار خضراء، التفاح المسلوق، الموز، العسل.

ممارسة الرياضة بانتظام.

تجنب قد الإمكان الشاي والبيض المسلوق.

لا تستعمل المليّنات القوية خصوصاً إذا كان هناك ألم في المعدة، يفيد،

تناول شرب محلول ملعقة كبيرة من دبس الخروب في نصف كوب ماء فاتر صباحاً على الريق.

- الإسهال:

أو التهاب الأمعاء الحاد.

يكون مصاباً بالإسهال الشخص الذي يُخرج برازاً ليناً أو مائياً أمّا إذا كان

البراز مصحوباً بمخاط أو دم فالمرضى مصاب بالديزنتاريا أو الزحار.

يكون الإسهال بسيطاً، أو خطيراً، وقد يكون حاداً مفاجئاً وشديداً، أو

مزمنًا يستمرّ لعدة أيام.

أكثر أنواع الإسهال خطورة هو ما يُصيب الأطفال، وهي أكثر مسببات الموت لديهم إذا أهمل العلاج، ومعظم الأطفال المصابين بالإسهال هم أولئك الأطفال السُّيُّو التغذية.

أسباب حدوث الإسهال عديدة، وهي:
سوء التغذية.

الإصابة بفيروس، حمى التيفوئيد، أمراض معدية.
إلتهاب في الأمعاء بسبب بكتيريا (جراثيم)، أو بسبب وجود طفيليات لسوء النظافة.

إلتهاب الديدان.

إلتهاب خارج الأمعاء (الأذن، حُصية، الجهاز البولي، التهاب الحلق).

التسمُّم بالأكل - طعام فاسد.

عدم القدرة على هضم الحليب خصوصاً للمصاب سوء التغذية.

حساسية ضد الطعام (سمك، حليب البقر، مأكولات بحرية...).

مضاعفات جانبية ناتجة عن بعض الأدوية مثل (البنسلين، تيتراسيكلين).

ملينات، مواد سامة، أكل فواكه غير ناضجة، أو طعام دسم ثقيل، مُعجَّات التخصير يعمل الكبد.

هل باستطاعتنا منع حدوث الإسهال؟

ذلك سهل التحقيق عن طريق تناول أطعمة جيّدة والحفاظ على النظافة.

إنَّ سوء التغذية تسبّب الإسهال والإسهال يسبّب سوء التغذية، ولذلك فالغذاء الجيّد مهم لمنع الإسهال.

إنَّ الخطر من الإسهال هو الإصابة بالاجتفاف، وأهم شيء في العلاج هو تناول الكمية الكافية من السوائل والطعام الغني بالبروتينات.

لا حاجة للأدوية في معظم حالات الإسهال.

إرشادات لعلاج الإسهال:

* إسهال مفاجيء وبسيط وغير مصحوب بحرارة، معدة مضطربة، فيروس معوي؟ اشرب الكثير من السوائل.

* إسهال مصحوب بتقيؤ - أسبابه عديدة، إذا كان التقيؤ مرافقاً للإسهال فإن خطر الاجتفاف يزداد، يُنصح بإعطاء المصاب السوائل كل خمس دقائق أو عشر دقائق، وإذا لم يتوقف التقيؤ اطلب المساعدة الطبية.

* إسهال مصحوب بمخاط أو دم، وهذا عادة يكون مزمنًا، لا يُرافقه ارتفاع حرارة وهو عادة (ديزنتاريا)، يُفضل استعمال المضادات الحيوية حسب وصفة الطبيب.

* إسهال حاد مصحوب بارتفاع حرارة مع أو من دون دم، إنه (ديزنتاريا بكتيرية، تيفوئيد، ملاريا، التهاب فيروس).

* إسهال أصفر اللون ذو رائحة كريهة، مصحوب بفقايع ولكن من دون دم أو مخاط، هذا يكون نتيجة طفيليات تعيش في الأمعاء، ويكون البطن منتفخًا بالغازات.

* إسهال مزمن، أي الإسهال الذي يدوم طويلاً، أو يتكرر باستمرار، ويحصل نتيجة سوء التغذية، علاجه الطعام المغذي الغني بالبروتين.

* إسهال يشبه ماء الأرز، وهذا يكون نتيجة حصول كوليرا وهو مرض وبائي، يُطلب المساعدة الطبية فوراً.

إنَّ خطورة الإسهال، عندما يُصيب الرضيع أو الأطفال الصغار، خاصة إذا استمر أكثر من أربعة أيام دون تحسن، أو إذا استمر أكثر من يوم لدى الأطفال المصابين بإسهال شديد، أو إذا تقيأ الطفل كل ما يشرب، أو إذا كان لا يستطيع الشرب، إذا أصيب بهزات، أو بانسحاب في وجهه وقدميه، أو في حال وجود كمية من الدم في البراز.

• التهاب المعدة:

قد يكون الإلتهاب حاداً، أو مزمناً.

* التهاب المعدة الحاد: وهو عبارة عن التهاب في الأغشية التي تُغلف المعدة، وهذا قد يؤدي إلى شعور بالضغط في المعدة وانتفاخ في البطن، صداع، غثيان، مذاق كريه في الفم، كما تسوء حالة المريض ويشعر بالألم في أعلى البطن وبالألم عند اللمس وحمى وتقيؤ وأحياناً ينزف من المعدة، أما الأسباب فتعود إلى تناول أدوية معينة، أو الإفراط في تناول الأكل، التعرض للطقس البارد، التلوث بالمواد السامة والحساسية، مشروبات كحولية، وأخطرها هو تناول حوامض أو مقالي.

* التهاب المعدة المزمن: يظهر في طعام الفم المر، ووجود طبقة فوق اللسان، ورائحة نفس كريه، ونجس الغزات بعد الأكل، وضيق في أعلى البطن بعد الأكل، وغثيان مع شعور بالألم عند لمس أعلى المعدة.

تعود أسباب هذه الحالة إلى إتباع نظام غذائي غير صحي، أو إلى تناول مأكّل دهنية ومقالي بكثرة، أو إلى الإفراط في الأكل والسرعة في المضغ، أو شرب السوائل مع الأكل خاصة المرطبات الباردة، أو الإكثار من البهارات والتوابل، أو تدخين التبغ وتناول المشروبات الكحولية.

* ما يجب عمله؟

تناول طعامك ببطء وامضغ جيداً، كل في أوقات منظمة، لا تتناول السوائل عند تناول الطعام، تجنّب المشروبات الشديدة البرودة أو شديدة الحرارة وسائر المشروبات الروحية، اجعل وجباتك خفيفة، استرخي لمدة نصف ساعة بعد كل وجبة، تجنّب القلق والغضب وكل الإضطرابات الإنفعالية، ابتعد عن كل طعام لا يوافقك.

• الدوسنتاريا، الزحار، زنتاري:

مرض يُصيب الأمعاء السفلى، تُسببه بعض الجراثيم أو الطفيليات أو

الفيروس، ويُشبه تقطيع في البطن يصحبه إسهال وتقلصات، مع خروج رطوبة بلغمية ذات رغوة وقد يُصاحبه بعض الدم.

تكمُن خطورة الدوسنتاريا لدى إصابته الأطفال والرضع، ينتقل عن طريق المأكُل والمشرب الملوَّث بالجراثيم أو لمس شيء ملوَّث ثم لمس الفم بعدها مباشرة، الذباب يُسبب العدوى، وتسيب الفاكهة والخضار غير المغسولة جيداً.

للوقاية، ينصح بغسل الأيدي بالماء والصابون بعد كل تبرُّز، قصّ الأظافر وتنظيفها، حفظ ماء الشرب في آنية نظيفة.

للعلاج، إحدى الوصفات التالية:

* إذا كان يصاحب الزحار دم يؤخذ حفنة من (الكرنب + الخطمي + الحلبة + بزر الكتان + دهن سريع).

* يشوى (أربع حبّات بطاطا وأربع رؤوس ثوم) وتؤكل مرة كل يوم، تكرر هذه العملية لعدّة أيّام، ويحصل شفاؤه.

* يغلى شموط سماق في مقدار كوب ماء، حتى تصبح مقدار كُباية واحدة، ويأخذ المريض كل يوم هذه الكمية ويداوم عليها حتى يُشفى.

* يخفق صفار البيض مع ماء السماق ويُلقى عليه شيء من العفص المدقوق ناعماً، ثم يُصب عليها زيتاً مغلياً، ويطعم المصاب منها.

* إذا كان الزنتاري على إكتام: يؤخذ بياض بيضة، وتخلط مع عصير ليمونة حامضة خلطاً جيداً، ويداوم على ذلك لعدّة ثلاثة أيّام، ومع هذا العلاج يخرج مع الخروج مادة شبيهة بالصديد وبعدها يتعافى المريض ويُشفى.

* يؤخذ كل يوم عصير ثلاثة رؤوس بطاطا نيئة ولمدّة أربعة أيّام مع تناول مربى السفرجل.

* يُغلى قبضة من ورق العليق في كُباية ماء ويُشرب في اليوم عدّة مرّات من هذه الكُباية.

وفيد كذلك، العنب، الليمون، المردكوش، ورق السنديان، الإكي دنيا،

وقيل بأن الثوم هو من أفضل العلاجات، حيث يؤخذ فص ثوم كل ست ساعات ولمدة أكثر من شهرين.

ـ القرحة:

تعتبر قرحة المعدة من أمراض العصر، وكذلك قرحة الإثني عشر، والقرحة هي تآكل موضعي في الغشاء المخاطي للمعدة، أو الإثني عشر، أو في الطرف الأسفل للمريء.

ويؤدي الإفراز المستمر والمتزايد لعصارة المعدة الحمضية إلى اتساع القرحة وغالباً ما يخف الألم حين يأكل الإنسان أو يشرب حليباً، ويزداد بعد مرور ساعة أو ساعتين من تناول الطعام، أو في حالة الجوع، أو تعاطي المشروبات الروحية أو القهوة أو الأسبرين، أو المأكولات الدسمة، ويكون الألم في الليل أشد منه في النهار.

إذا كانت القرحة شديدة يمكن أن تسبب التقيؤ مصحوباً بدم أحياناً، كما يصبح البراز ممزوجاً بالدم، ويكون لونه أسود كالزفت، وهذه دلائل خطيرة جداً، خصوصاً إذا بدا المريض أصفر اللون.

أسباب القرحة عديدة، منها:

الوراثة.

الإجهاد الذهني والعصبي.

زيادة إفراز العصارة الحمضية من المعدة بسبب (التوابل، التدخين، الشاي، القهوة، الخمر، التوتر، الإجهاد وشوربة اللحم).

تنقسم القرحة إلى نوعين: حاد ومزمن، والنساء أكثر تعرضاً للقرحة الحادة من الرجال، تزداد أعراضها خلال فصل الشتاء والخريف ولدى أصحاب فصيلة الدم O.

أما قرحة الإثني عشر أعراضها شبيهة بأعراض قرحة المعدة، إنما يحس المريض بالراحة بعد الأكل ويزداد ألمه وهو جوعان، بعكس المصاب بقرحة المعدة الذي يزداد ألمه بعد الأكل.

أكثر الذين يصابون بقرحة المعدة أو الإثني عشر هم أصحاب الأعمال الفكرية.

ما هو العلاج؟

العلاج هو في الغذاء، حيث يجب تجنب اللحوم والأطعمة المقلية والتوابل والبهارات والصلصات الحارة، والمشروبات الحمضية والغازية والكحولية، والمشروبات شديدة البرودة أو شديدة الحرارة، تجنب التخممة، الإمتناع عن الأسبرين ومركبات الكورتيزون.

ومن وصفات الطب العشبي، ننصح بإحدى الوصفات التالية:

• شرب عصير البطاطا النيئة صباحاً على الريق، وهو من أنجح العلاجات.

• قشر الرمان، يطحن ويضاف إلى العسل ويؤكل.



• شرب مغلي زهر البنفسج

• بذور الخروب، تحمض وتطحن كالبن ويغلى بالماء، تؤخذ بمقدار كوب يومياً ولمدة أسبوع، ثم يكرر بعد استراحة أسبوع، وهكذا حتى يُشفى المريض.

• مستحلب زهر البابونج.

• زيت الزيتون مفيد.

• اللبن، مفيد جداً.

• يُغلى قطعة من قشر السنديان في كباية ماء، ويُشرب منها ثلاث كبايات يومياً قبل الطعام، ولمدة خمسة عشر يوماً، ويؤكل بعد كل وجبة طعام قطعة من الحلاوة بالطحينة ويمنع أكل المقالي بالزيت، والأسماك، وإذا أحسن من يتناول هذا العلاج بالحموضة، يغلي مقدار عشر ورقات من الحمبلاس في كوب ماء ويحليها بالسكر ويشربها بعد الطعام.

- سرطان المعدة:

تظهر أعراضه بعدما يسبق السيف العذل، ولا يعود ينفع العلاج، وهو نادر

ما يُصدر أعراضه إلا بعد تطوره، ويعتبر فقر الدم الوبيل والتهاب المعدة المزمن هي دلائل سرطان المعدة، كما يعتقد أنَّ علاقة ما بين سرطان المعدة والأشخاص ذوي فئة الدم A.

- قرحة الإثني عشر:

إنَّها من أمراض الحضارة، وتُصيب من لديهم مسؤوليات كبيرة والعصبيين والقلقين أكثر من الذين يعيشون حياة هادئة.

الأعراض:

آلام في منطقة الأمعاء الغليظة يصحبها إشعاع (برقة) يصل حتى عظام اللوح، يظهر هذا الألم بعد مرور ٣ أو ٤ ساعات من تناول الطعام، أي خلال المرحلة الإثني عشرية من عملية الهضم، يصحب هذه القرحة أحياناً تقيؤ معاً يدل على انسداد في الكبد، ووجود دم أسود في البراز يدل على تأزم الحالة.

العلاج:

يكون العلاج بتجنب أكل اللحوم، والمشروبات الكحولية، القهوة، الخبز، السكر، وبتطبيق العلاج العشبي، تتحسن الحالة كثيراً ويرتاح المريض.

- انسداد الأمعاء:

قد ينشأ انسداد الأمعاء بشكل تدريجي، يأخذ في البداية شكل تشنجات، يأتي بين الحين والآخر ثم تزداد نوبات الألم عدداً، حتى يصبح متواصلاً، يبدأ الألم أولاً قرب السرة، يحصل هذا الانسداد نتيجة:

* عقدة من الديدان (الحلقية أو اسكارس أو...) أي وجود جسم غريب في الأمعاء.

* وجود فتق.

* الالتصاق.

* التواء المعى.

* انحشار البراز .

* الحصى في المثانة .

* سرطان القولون .

من أعراض انسداد الأمعاء هو التقيؤ الذي يتحول إلى اللون الأخضر مصحوباً بالصفراء برائحة البراز، تولد غازات وانتفاخ مؤلم في البطن شديد ومستمر، ويصبح البطن قاسياً إذا لمَسْ . ويحاول الطفل أن يحمي بطنه بيديه ويجعل ساقيه معقوفتين ولا يعود يسمع للبطن أية صوت أو قرقرة، وجود إمساك لدى المصاب ملوناً بمادة مخاطية ممزوجة بالدم، العلاج .

يكون العلاج بالإسراع إلى الطبيب، وقد تكون الجراحة ضرورية، وإلاً تنتهي الحالة بموت المريض .

- التهاب اللقائفي .



- التهاب الأمعاء (لدى الأطفال)

- التهاب الزائدة الدودية :

تقع الزائدة الدودية في الجانب الأيمن من البطن وهي على شكل كيس صغير يشبه الإصبع مرتبط بالأمعاء الغليظة .

أعراض التهاب الزائدة هي :

* حدوث ألم وطرارة مؤلمة عند اللمس، ويصبح الألم حاداً بسرعة .

* إن السعال والتنفس العميق يزيدان الألم .

* إمساك وفقدان قابلية للطعام .

* غثيان وتقيؤ .

* خلال الاستلقاء على الظهر يميل المصاب إلى سحب الساق اليمنى إلى الأعلى لتخفيف التوتر في الجانب المؤلم .

إن الزائدة الدودية الملتهبة، قد تنفجر أحياناً مسببةً التهاب البريتون وتصبح عندها الحالة خطيرة وتحتاج إلى جراحة مستعجلة لإنقاذ حياة المريض .

- التهاب البريتون - الصفاق :

البريتون أو الصفاق هو الغشاء الذي يحتوي الأمعاء، والتهاب هذا الجزء يحدث بشكل طارئ وحاد، وقد يحصل نتيجة انفجار الزائدة الدودية، أو عند انفجار أو تمزق أي جزء آخر من الأمعاء.

يبدأ ألم التهاب البريتون حول السرة ثم ينتقل بسرعة إلى الجانب الأيمن، قد يحدث قيء وفقدان شهية للطعام وإمساك وحرارة.

- سرطان القولون :

- التهاب القولون :

التهاب القولون أو التهاب الأمعاء الغليظة، يحصل عادة نتيجة التوتر العاطفي، أو أنه يحصل نتيجة تناول الأكل بكثرة، تناول المليينات بصورة مستمرة، كما أن الشاي والقهوة والكحول، لها تأثير كبير في التهاب القولون.

وفي حال التهاب القولون (الأمعاء الغليظة) يحس المريض بالضعف والهزال، كما قد يعاني من ألم في المفاصل أو من علة في الجلد.

العلاج، الابتعاد عن الصراعات العاطفية والضغط النفسي، الابتعاد قدر الإمكان عن المأكولات المهيجة والمسيئة للصحة، ممارسة الرياضة.

- سرطان المستقيم .

- أمراض الطفيليات .

- الفتوق .

- البواسير :

البواسير عبارة عن أورام تتضمن أوردة دموية منتفخة، تحت غشاء المستقيم المخاطي أو في الجلد المحيط بفتحة الشرج، تبدو كأنها كرات أو درن، قد تكون البواسير مؤلمة، ولكنها ليست خطيرة، وهي على العموم شبيهة بالدوالي.

أكثر ما تصيب البواسير الذين يمضون أكثر أوقاتهم جلوساً حيث تتجمع

السموم في الشرج، ولكن مهما كانت الأسباب فإن أصل الداء يكون من الكبد.

قال لقمان الحكيم:

«إن طول الجلوس على الخلاء ينزع الكبد ويورث البواسير، وتصلد الحرارة إلى الرأس».

ومن أسباب البواسير هو:

الإمساك، الشد أثناء التغوط.

العلاج:

* عند ظهور البواسير بصورة قوية وقاسية، تدلك بزيت الخروع فتطرى ويخف المها، يداوم على ذلك، فإنه مفيد جداً، ويستعمل مرتين في اليوم.

* يغلى كم قطعة من قشر الهندباء (شجر البلوط) في ليتر ماء، ويغسل باب البدن بهذا الماء مرتين يومياً شرط أن يكون هذا الماء فاتراً.

* يغلى كم ورقة من الحشيشة مع كم ورقة قصعين مع كم ورقة من حشيشة القزاز في كباية ماء، وتحلى بالسكر، يشرب يومياً كبايتان في وسط النهار ساخنة، يداوم على هذا العلاج، فإنه يذوب البواسير ويرفع النفخة من المصران الغليظ.

* بزر كتان مع كرات مطبوخ بسمن بقر، يسحق الجميع في هاون وتضمّد به المقعدة.

* نأخذ مقدار من البابونج واكليل الجبل وكراث وورق خطمي، يطبخ الجميع بالماء جيداً، ثم تسحق في الهاون، وتلقى عليه صفار بيضة، يخلط جيداً، ويستعمل عند الحاجة.

* سمسم مذقوق ناعماً مع دهن الورد وبياض بيضة، يخلط الجميع ويُطلى بها الموضع.

* شرب ماء الهندباء صباحاً مفيدة.

* الصبر، يُسحق ويخلط بماء الكراث، وتطلى به البواسير، وهذا علاج مفيد جداً.

* الحلبة جيدة للبواسير.

* البصل يفتح أفواه البواسير.

* زيت اللوز الحلو، يُخفف من آلام البواسير دهناً.

* ثوم يدق ناعماً ويضاف إليه بزر الكتان ويغلي جيداً، ثم يُصفى ويمسح به المقعدة.

ومهما كان ذلك فإن العلاج يبدأ أولاً بتقوية الأوعية الدموية وإلغاء الأطعمة المسيئة للبواسير مثل اللحوم، الكحول، الخل، والتركيز على الفاكهة والخضراوات النيئة أو المسلوقة.

* الكبد:

غدة كبيرة، عرضة لمختلف الأمراض الحادة والمزمنة، إن صحة الإنسان وسلامة أعضائه مرتبطة إلى حد كبير بصحة وسلامة كبد، وعلى الكبد يعتمد القلب للحصول على دم نظيف وكذلك بقية الأعضاء الداخلية عن طريق التغذية والقوة.

إن كبداً متعباً يُسبب العديد من الأمراض للجسم، ونادراً ما يؤلم الكبد إلا في حال التهاب المرارة، وهو على العموم ضحية سوء التغذية والمنتجات الكيميائية.

يقارب وزن الكبد مع وزن الدماغ بين ١٥٠٠ - ١٩٠٠ غ. يلعب دور المصفاة بين الأمعاء والقلب، يحافظ على التوازن العام في الجسم، منتج للدم، يحول البروتينات والشحوم، وينتج إنزيمات مختلفة، ويُعطّل سموم معينة، ويقوم بإنتاج مواد ضرورية لخلق جهاز دفاعي أساسي ضد العدوى.

إذا تعرض الكبد لسوء مزاج، ينصح بشرب ماء الفواكه، وماء الهندباء وماء الشعير، ولتقوية الكبد يُنصح بغلي بضع حبات محلب بعد تكسيرها

في قذح ماء ثم تُحلَّى بالسكر وتؤخذ يومياً بمعدل كوب في وسط النهار، كذلك أكل قرص العثة يفيد الكبد كثيراً.

- وظائف الكبد:

يُفرز الكبد مادة الصفراء لهضم الشحوم، يُحوّل المواد السامة والضارة للتخلص منها مثل النيكوتين والكافيين والرسوبات التي يحملها الدم، يُحوّل ويصفي مادة الزلال والسكريات والفيتامينات... يُحوّل هدرات الكربون إلى شحم ويخزّنه، يُحوّل الكوليسترول ويثبت الحديد...

بفضل الكبد وإفرازاته، يتخلص الجسم من الحامض البولي ومن فائض أملاح النشادر، وأي عجز في أي من وظائف الكبد، يحصل للجسم تسمّم وحساسية تظهر عادة في نوبات روماتيزم وريو وشري (حكاك)، يعترض المواد السامة ويعطلها ويطردها بمساعدة المادة الصفراء.

يلعب الكبد دوراً أساسياً في المحافظة على توازن الدم لجهة السيولة والتخثر، والكريات الحمراء والبيضاء. إن فقر الدم الذي يصيب الإنسان، ما هو سوى نتيجة لعجز الكبد وضعفه عن إتمام دوره.

يقوم الكبد بتحويل الهرمونات الجنسية الأساسية، وتنظيم إنتاج الهرمون المبيضي، وإذا زاد هذا الهرمون بنقص الكلسيوم في الدم ممّا يسبّب الإحساس بالكآبة والحساسية المفرطة.

الكبد مسؤول عن توازن الحرارة في الجسم، إنّ صاحب الكبد النشط يستاء من حرارة الصيف، وصاحب الكبد المقصّر يزعجه البرد، وعندما يتغير تكوين وكثافة الدم يسبب خلل في وظيفة الكبد يظهر ذلك على شكل بقع حمراء على أنحاء الجسم.

- عدم قيام الكبد بوظائفه، المؤشرات:

يظهر تقصير الكبد وعدم قيامه بوظائفه بتغير لون الجلد إلى الاصفرار، واصفرار قرنية العين، بقع داكنة في الوجه وظاهر اليد، نتوء صغيرة في الجفن.

معناها زيادة نسبة الكولسترول، يقع في الجبين وحول الأنف، وغالباً ما يبدو الجلد وكأنه وسخ، إحمرار الأنف.

غالباً ما يكون الفم دبقاً خاصة عند الصباح، وله طعم مر، ورائحة النفس كريهة، كما ينتفخ اللسان ويبدو مغطى بطبقة بيضاء، صفراء، أو حتى خضراء أحياناً، غثيان، خفقان في القلب.

غازات، وهي طبيعية في الأمعاء، ولكنها تكون غير مثالية في نوعيتها وكميتها عندما تُسبب ألماً في البطن وألماً في الأظافر وتصبح العينان عاجزة عن تحمل النور القوي. وجود آلام تحت أضلع الجهة اليمنى.

صداع في الرأس ينتج عن إمساك، حيث يشعر المصاب بثقل في رأسه بشكل حزام على الصدغين وقد ينشأ دوخة وانهايار عصبي، وحتى شبه عمى مؤقت.

وفي حال إحتقان الكبد يصعب العبور إلى النوم، خاصة بعد منتصف الليل، مع أفكار كثية، ورغبة للنوم طوال النهار خاصة بعد وجبات الطعام.

إن من يشكو كبدته يتبول خلال الليل، أكثر منهم خلال النهار، ويكون بوله عكراً.

- أمراض الكبد:

الكبد والمرارة والبنكرياس، تشكلن مجتمعة جزءاً مهماً من الجهاز الهضمي للجسد، ويمكن للكبد أن يُصاب بأمراض واضطرابات مثل:

* التهاب الكبد الفيروسي: مرض شديد الشبوع، يحصل نتيجة فيروس ينتقل من البراز إلى الفم عبر اليدين الملوّثين، ويكون للذباب دوره في نقل المرض، وهو بسيط عند الأطفال وأكثر خطورة لدى الكبار، واصفرار اللون أكثر مظاهره، خاصة العيون، للوقاية دور مهم في تجنب هذا المرض.

* التهاب الكبد: وهو شكل آخر لالتهاب الكبد، يحصل عبر نقل الدم أو عبر لمس المصاب به وفيروس هذا المرض شائع لدى بنات الهوى والاتصال الجنسي بهن أحد أسباب انتشاره.

• التهاب الكبد C، يأتي من دم ملوث أو من إبر ملوثة.

• التهاب الكبد نتيجة عقاقير طبية.

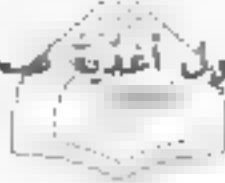
• تشمع الكبد، ويوجد عدة أشكال لتشمع الكبد، أولها يعود إلى الإفراط في تناول الكحول ويحصل منه عطل دائم في الكبد.

• أورام الكبد، وهي حالة خبيثة قد تنتج من تشمع الكبد.

• احتقان الكبد، كثيراً ما تحدث هذه الحالة مع أمراض القلب، وبعض حالات بالرئة العلاج يكون بالمحافظة على سلامة ونشاط الأمعاء.

• كسل الكبد، عادة ما يصاحب النزلات التي تصيب قنوات الصفراء، ويتبع عن قلة الرياضة وكثرة تناول الأغذية الدسمة والشراب الكثير.

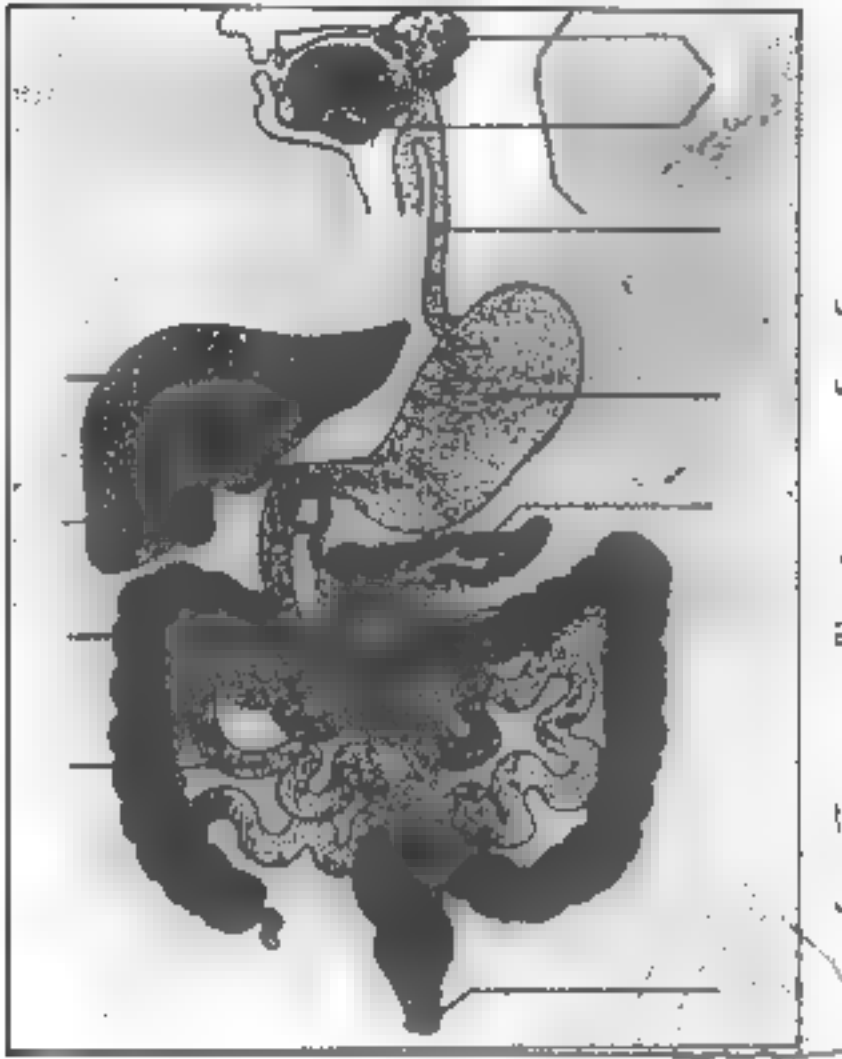
العلاج يكون بالرياضة وبتناول أغذية صحية كمية ونوعاً وترك المشروبات الروحية.



• خراج الكبد، كثيراً ما يصيب الإنسان في المناطق الحارة، بسببه ميكروب الدوسنتاريا الذي يترسب إلى الكبد من أمعاء المصابين بها، يتضخم الكبد ويتورم جدار البطن، وارتفاع في درجة الحرارة مع رعشة وفقدان الشهية للطعام.

يفيد من الأعشاب، مغلي لسان الحمل المحلى بالعسل، نقوع القنطريون محلى بالعسل، عصير التفاح، أكل الملفوف، الخوخ، العنب، بندورة، أفوكا، جزر، خس.

• تليف الكبد، يحدث تليف الكبد ببطء وتدرجياً دون أعراض تذكر، حتى تظهر الأعراض بصورة فجائية بعد التعرض للمواد السامة بعد ساعات، ويُعتقد أنَّ حالات من سوء التغذية وبعض السموم مثل الكحول، وأعراضه: فقدان للوزن وللشهوة، يكبر حجم البطن نتيجة حدوث الاستسقاء، وتظهر على البطن شبكة من العروق الزرقاء بسبب انتفاخ أوردة جدار البطن، وقد يبصق المريض دماً أو يتقيأ دماً كثيراً.



• عواقب اضطراب الكبد:

سوء هضم.

إمساك مزمن، براز داكن اللون وصلب، نتيجة نقص في مادة الصفراء.

تشنجات في الأمعاء، نتيجة إنعدام أملاح مادة الصفراء.

اختلال توازن (فلورا الأمعاء) أي توازن الميكروبات والجراثيم.

تكاثر الدود في الأمعاء
التهابات في الأمعاء وحصول تخمرات.

حكاك حو الشرج نتيجة محاولة الجسم التخلص من السموم الموجودة في المواد المتخمرة داخل الأمعاء.

بعد تناول وجبة غذائية يقوم الكبد بمجهود لإنتاج مادة الصفراء، وخلال هذه المرحلة يحس الإنسان بقشعرير بعد تناول الطعام، وقد يحصل لدى البعض أن ينتاب الإنسان شعور بحرقة تنشأ في المعدة وتصل حتى البلعوم، وقد يرافقها سائل حمضي، وغالباً ما تكون هذه المظاهر مقدمة للإصابة بالقرحة. أو إشارة إلى نقصان السكر في الدم، لهذا السبب يسبق قرحة المعدة اضطراب في الكبد وشعور بالحرقة، والدواء يكون بحذف المواد الضارة من الغذاء وتنشيط وظائف الكبد بوسائل طبيعية.

إذا قصُر الكبد في إفراز عادة الصفراء أو الإنزيمات الضرورية، تتأخر عملية تحويل المواد في الطعام، ويتأخر بالتالي التخلص الجسم منها، ممّا ينتج عنها

سوء تغذية ويكون رد فعل الجسم حدوث نقص في المعادن الهامة مثل (الحديد، الكالسيوم، البوتاسيوم، ماغنيزيوم، كبريت، يود...).

من وظائف الكبد المعروفة هي إتلاف كريات الدم الحمراء القديمة، وإفراز مادة تساعد على إنتاج كريات أخرى، وإذا عجز الكبد عن القيام بهذه المهمة إلى جانب تقصيره في تثبيت البروتينات، قد يُسبب فقر الدم، وتقصير الكبد في وظائفه قد يؤدي إلى تلف كريات الدم الحمراء القديمة والحديثة معاً.

من وظائف الكبد كذلك، إنتاج السكر، وإذا لم يتمكن الكبد من التحكم بهذه المادة، يقوم الدم بامتصاص قسم من فائض السكر هذا ويحوّله إلى الكلى للتخلص منه عن طريق البول، وهكذا يصاب الإنسان بمرض السكري في الدم وفي البول.

ينتج الكبد الشحوم، يحفظها أو يشغلها حسب حاجات الجسم إليها، وأي خلل في هذه الوظيفة يؤدي إلى البدانة (الأنحول) (الهزال).
إن حدوث الزائدة الدودية المزمنة هي بالأحرى مثال على كبد محتقن.

• ما هي العواقب الغير مباشرة لعدم قيام الكبد بوظائفه:

* خلل في النظر، قصر البصر أو طول البصر، الاستجماتيزم، وحتى النظر المزدوج.

* خلل في السمع، صفير الأذن.

* تورم الأرجل، ورم الرسغ نتيجة خلل في القلب أو بسبب الكبد.

* أمراض جلدية، شرى، أكزيما، خراجات، دمامل (وهي مسموم تحاول الخروج).

* روماتيزم.

* عدم التوازن في الغدد، مثل زيادة هرمون الذكورة لدى الإناث أو تراكم الإستروجين لدى الذكور ممّا يولّد لديهم خصائص إنثوية.

- * آلام فترة الحيض، مع تولد دوخة، غثبان، صداع.
- * ضعف الأعصاب، نوتر الأعصاب، شعور بالضييق، آلام رأس متكررة.
- * أقدام مسطحة، ضعف عضلات وأوتار القدم.
- * زوائد فطرية، بسبب عجز الكبد عن تحويل السموم، في اللوزتين، الغدد اللعابية والغدد النكفية.
- * جيوب أنفية وزكام، بسبب الإفراط في الأكل.
- * التهاب الشعب المزمن، العطش هو مظهر من محاولات الجسم التخلص من الإفرازات المخاطية في الشعب الرئوية.
- * الشلل الناتج عن تصلب الأنسجة العضوية، منها ظهور البواسير.
- * نزف دم، إن نقص إفراز مادة الصفراء يضعف دور الفيتامين K المكافح للترنيف.
- * داء السل، إن الكبد المحفّض يعجز عن إفراز المواد الواقية لحماية الرئتين.
- * سرطانات، يظهر السرطان عندما تنهار أجهزة الجسم الدفاعية.
- * العقم والعجز الجنسي، إن أي خلل في الكبد يُسبب الإضطرابات في الإفرازات التناسلية.

- انعكاسات اضطرابات الكبد:

- تتعدد اضطرابات الكبد وتتنوع، ولهذه كلها عواقب وخيمة مثل: (اليرقان، تليف الكبد، التهاب الكبد، الحصى، الخراجات).
- * اليرقان، إصفرار الجلد والأغشية المخاطية، وهو نتيجة انحلال كريات الدم الحمراء، ويصاحبه فقر دم وزيادة حجم الطحال.
- * تليف الكبد، أكثرها شيوعاً التليف الناتج عن الإفراط بتناول الكحول، حيث يكبر حجم البطن، تتورّم الأقدام، جفاف في الفم، إحمرار اللسان، جفاف الجلد.

* الخراج، ظهور خراجات ودمامل بطينة التطور، مع ألم وارتفاع الحرارة.

* الحصى، يتراكم في المرارة نوع من الوحل، والذي يتحول إلى حصى، مع آلام تمتد نحو الكتف وعظم اللوح، يشتد الألم نحو الساعة الثالثة بعد الظهر.

إن الإفراط في تناول الطعام يبطئ عمل الكبد، ويتعب الجسد وتظهر نتائجه بشكل غثيان وتقيؤ، إمساك، إسهال، آلام رأس، دوخة، رعشة.

- عادات سيئة تضر بالكبد:

* الإجهاد، سواء كان فكرياً أو جسدياً، يؤدي إلى إنتاج سموم خطيرة على الجسم، إن تراكم السموم في العضلات والأعصاب تُسبب أمراضاً مخيفة (تصلب شرايين الأنسجة العصبية، أو تصلب نخاع العظم).

* الطهي المبالغ فيه، والتي تُسبب إتلاف مواد الأطعمة والأنزيمات.

* الإفراط في الطعام، مما يسبب الجهد المتواصل للكبد، وهذا يظهر بالنعاس لدى الأطفال والحالات العصبية.

■ حياة بلا حركة، مما يجعل توازن الجسم في خطر، والكبد هو المتضرر

الأول.

- أطعمة تضر بالكبد:

* الكحول، تُضعف من مقدرة الكبد، ترفع من نسبة الكوليسترول في الدم، وتؤدي إلى نقص الفيتامينات.

* اللحوم والشحوم الحيوانية.

* التطعيم، يتبع التطعيم عادة اضطرابات مختلفة في الجسم، إن كل مادة غريبة تدخل الجسم هي سامة، وكل سم يُفسد مادة الصفراء.

* الزيوت المصنعة والمارجرين، لأنها مواد صعبة الهضم، مما يزيد من

عبء الكبد.

- * القهوة والحليب، واجتماعهما يضاعف الضرر.
- * السكر المكرر، لأنه لا يحتوي على مواد واقية، يُسبب الألم في الكلى.
- * الخبز غير الكامل، لأنه فاقد الحيوية، يُسبب الغازات.
- * التبغ، يؤثر على الأوعية الدموية ويفقدها المرونة، ويؤدي الكبد.
- * المأكولات المعلبة، الطعام المحضّر بطنجرة الضغط، الملح المكرر، الفلفل الأسود.

- معالجة الكبد:

إنّ معالجة كبد متعب، قد تتطلب أسابيع بل أشهر وربما سنوات، ومن أجل ذلك، يتوجب وضع عدّة أمور موضع التطبيق وهي:

الإنشغال إلى الغذاء، الشمس، التمارين الرياضية.

إذا أراد الإنسان أن يغيّر من عاداته الغذائية، يجب أن يتم ذلك تدريجياً باستثناء المواد الهدامة مثل الكحول، الشحوم الحيوانية، المأكولات المعلبة.

ليس هناك طرق متعددة للتغذية؟ هناك طريقتان فقط: واحدة جيّدة، وأخرى سيئة.

إنّ طريقة تحضير الطعام وطريقة تقديمه مهمة جداً، وأكثر الأغذية فائدة تنتمي إلى المملكة النباتية، إنّ السبانخ النيء جيد للكبد، وزيت الزيتون أكثر نفعاً للكبد من بين الزيوت كافة، وتناول حامض الليمون المحلّى بالعسل أو بدونه يُنشّط عمل الكبد، كذلك القول في البرتقال والعنب.

* المرارة:

المرارة عضو صغير على شكل إجنّاصة، موقعها تحت الكبد، تخزن مادة الصفراء، وقد تكون المرارة المكان الوحيد لعلل مثل الإلتهابات وتكوّن الحصى... تصلها المادة الصفراء من الكبد عبر أنابيب خاصّة، حيث تخزن لوقت الحاجة، وعندما يوجد دهون في الأمعاء تنقبض المرارة وتُفرز مادة الصفراء لتساعد الأمعاء على الهضم.

- حصي المرارة:

تتكوّن الحصوات المرارية من مواد دهنية صلبة تُعرف بالكوليسترول، إنّ الإقلال من تناول الدهون الحيوانية في الطعام ومع البيض يُساعد على تجنب تكوّن تلك الحصوات.

إنّ آلام الحصى المرارية يصاحبها عرق بغزارة لثوانٍ أو لدقائق، وتُتكرّر على مدى ساعات أو أيام وتكون النوبات مصحوبة بحُمى وقشعريرة، فإذا تُركت دون علاج قد تُسبّب التهاباً في المرارة.

- التهاب المرارة:

غالباً ما يكون حاداً، يُسبّب ألماً شديداً ووجعاً في أعلى البطن إلى اليمين، وفي بعض الحالات قد تمتلئ المرارة بالصديد، وكثيراً ما يحدث الإلتهاب فجأة، يزداد سرعة النبض، وترتفع حرارة المريض مع غثيان مصحوب بالقيء وقد يكون جدار البطن قاسياً، يجب الإسراع للعلاج لدى الطبيب قبل أن تنفجر المرارة، ولا تحاول العلاجات المنزلية خوفاً من تطور الحالة.

أما التهاب المرارة المزمن، يتسبّب عن سوء الهضم المصاحب للغازات وغثيان وتجشؤ، خاصّة بعد الوجبات الثقيلة والأطعمة الغنية بالدهن، وتنتاب المريض نوبات من الألم في يمين البطن العلوي.

- اليرقان (مرض الصفرا):

يُحصل عندما تُفُتّص العصارة الصفراوية من الكبد أو من المرارة إلى الدم، فتدور معه إلى أنحاء الجسم مسببة تلوّن الجلد والبول، والأغشية المخاطية باللون الأصفر أو الأخضر، وأكثر ما يظهر هذا اللون في بياض العين، وتسمّى هذه الحالة شعبياً «بالصفيرة» والتي كثيراً ما تكون مصحوبة بالحكة.

لا يُعتبر اليرقان الإنسدادي مرضاً بحد ذاته، إنّما دليلاً على وجود انسداد في مجرى العصارة الصفراوية من الكبد أو من المرارة، وينتج هذا الإنسداد عن

وجود حصي، أو من وجود ورم في البنكرياس أو سرطان أو التهاب في المجاري الصفراوية وما يحيط بها.

شرب الماء يساعد، وماء الهندباء، وماء الشعير، الرمان المر، الخس، ومخيض البقر.

• سرطان المرارة:

• **البنكرياس:**

ويعرف بالمعقد أو بالمشكلة، وهو عضو آخر من أعضاء الجهاز الهضمي، ينتج مواد متعددة، إحداها الأنولين، يُضخ مباشرة في الدورة الدموية، يُساعد على تحويل غلوكوز الدم الدائر إلى غليكوجين.

قد يُصاب البنكرياس بأمراض مثل:

• التهاب البنكرياس، وهذا يرتبط بخصى المرارة ومرض الكبد.

• تليف البنكرياس الكبرشي، ويصيب هذا المرض أساساً العصران الأعور والرئتين والكبد.

• الفصل الرابع

الجهاز الدموي والعصبي

- التهاب غشاء التامور

- الذبحة الصدرية

- التجلط القاجي

- الالتهاب الجرثومي

- قصور القلب

- الطحال

• الجهاز العصبي

- الإضطرابات العصبية

- الإضطرابات العقلية

- الإضطرابات الذهانية

- الهوس

- الانفصام

- البارانويا

- الهلاوس

• الدم والشرابين

- الشرايين

- الأوردة

- الأوردة الشعرية

- السمعة

- الدم

- فقر الدم

- التلاسييميا

- ضغط الدم

- الكوليسترول

- القلب

- امراض القلب

- خفقان القلب

- الحمى الروماتيزمية



مركز بحوث وتطوير علوم



مرکز تحقیقات کامپیوتر و علوم ریاضی

* الدم والشرايين:

يعمل الجهاز الدوري في الجسم بمثابة طريق سريع لنقل الدم المشبع بالأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة في كل أجزاء الجسم، ويعود في اتجاه مضاد حاملاً ثاني أكسيد الكربون بعيداً عن الأنسجة كي يتم التخلص منه في الرئتين، وكذلك ينتقل عبر الجهاز الدوري المواد المغذية من الأمعاء والكبد، والفضلات من الأنسجة. وتعمل كذلك كرات الدم البيضاء والأجسام المضادة والهرمونات وأحياناً الأدوية، ينقسم الجهاز الدوري - الدورة الدموية إلى:

• الشرايين:

تنقل الدم من القلب إلى كافة أنحاء الجسم، وهي:

- سميكة الجدار.

- تنتشر في الجسم في أماكن عميقة.
- يتدفق الدم منها بقوة عند التزيف.
- دمها مثقل بالأكسجين، ما عدا الشريان الرئوي.
- دمها أحمر قاني.
- يقل فيها النسيج الليفي.
- يجري عبرها الدم بسرعة وبانتظام.
- في بدايتها صَّمَام.

• الأوردة:

- تعود بالدم من الجسم إلى القلب.

- جدرانها رقيقة .
- تنتشر في أماكن قريبة من سطح الجسم .
- يسيل الدم عبرها ببطء عند النزيف .
- دمها مائل بثاني أكسيد الكربون عدا الأوردة الرئوية .
- دمها أحمر قاتم .
- يكثر فيها النسيج الليفي .
- يجري دمها بغير انتظام وببطء .
- تكثر فيها الصمامات .



* الأوعية الشعرية:

هي أنابيب رفيعة، كثيرة التشعب والانتشار بين أنسجة الجسم وهي على نوعين:

- أوعية شعرية شريانية ينقل عبرها الدم والأكسجين إلى الجسم لتغذيته .
- أوعية شعرية وريدية، وهي التي تحمل الدم المحترق من الشعيرات الشريانية وتنقله إلى الأوردة .

* السمثة:

السمثة مشكلة إنسان العصر، الجميع يسأل عن سببها وكيف يمكن تفاديها، أبشعها في منطقة المعدة والخصر .

السمثة تساعد على تصلب الشرايين، ومن المعروف أن مرض تصلب الشرايين يكون أكثر انتشاراً لدى الأشخاص السمان وفي الأشخاص ذوي الضغط المرتفع ومرضى الكلى، والأكثر تعرضاً للإصابة هم المدخنون وشاربو القهوة والمحتسبون للخمر، وكذلك أكل الدهون الحيوانية .

إنّ الدم الكثيف يُسبّب انخفاضاً في الضغط الشرياني، إنّ سائلاً لزجاً وكثيفاً دون ضغط عالٍ لهو أشدُّ خطراً على مجاري الدم من ضغط أعلى وسائل مائع، وأعراض هذه الحالة هي (نعاس، نوم ثقيل، خلل في الهضم، قشعريرة خاصّة عند الأطراف، تشنّج الوجه والجمعمة، انخفاض في الرغبة الجنسية).

* الدم:

يحتوي جسم الإنسان السليم البالغ ما يقرب من ستّة لترات من الدم، وهو يتكوّن من أجزاء متساوية تقريباً من (سائل بلازما ومن كرات الدم، والصفائح).

- البلازما، سائل باهت اللون، يتكوّن من الماء الذي تذوب فيه عدّة مواد حيوية أهمها الأملاح والبروتينات.

- أما كرات الدم التي تحملها البلازما فهي على عدّة أنواع وأحجام، وهي: كرات الدم الحمراء، عددها الأساسي في الملم ٣ يتراوح بين ٤,٥٠٠,٠٠٠ و ٥,٥٠٠,٠٠٠، وقد يزيد على ذلك. وزيادتها عن ذلك قد تكون علامة من علامات المرض، ووظيفتها حمل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم مركباً مع الهيموغلوبين، وعندما تصل هذه الكرات إلى الأنسجة ينفصل الأوكسجين ويدخل إلى خلايا الأنسجة.

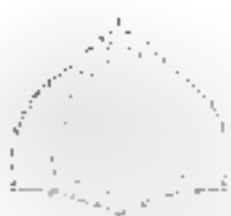
أما كرات الدم البيضاء، فهي أقل بكثير من كرات الدم الحمراء، ومنها ستة أنواع مختلفة وكلها أكبر من الكرات الحمراء، وإذا أصيب الجسم بعدوى يرتفع عدد كرات الدم البيضاء، كذلك في حال حصول أنيميا، وارتفاع حرارة، وإذا زادت كثيراً تكون أعراض لوكيميا، ونقصانها يدل على عدوى مثل الإلتهاب الرئوي، حمى التيفوئيد أو نتيجة العلاج ببعض العقاقير، نقص الفيتامينات، وتعتبر كرات الدم البيضاء بمثابة الفرقة الحارسة للجسم ضد هجمات الجراثيم التي تسبب الأمراض.

أما الصفائح فتختص بأحداث الوسيلة التي يتجلّط بها الدم حينما يجرح الجسم.

* فقر الدم:

إنَّ تعبير فقر الدم يدلُّ على نقص إحدى مواد الدم أو في عدد منها، قد يكون النقص في عدد الكريات الحمراء أو في انخفاض حجم الهيموغلوبين في آن معاً وكلاهما يتوافق مع نقص الحديد وتقصير في وظائف الكبد، وقد يؤدي هذا إلى أمراض واضطرابات.

دلائل فقر الدم هي:



ما هي علامات فقر الدم؟

شعور بقلّة النشاط، ضيق في التنفس، زيادة ضربات القلب، سرعة في النبض، شحوب في اليدين والأظافر والملتحمة، تورّم في رسغي القدم، انتفاخ الوجه.

- أسباب فقر الدم:

الطفيليات المعوية، أمراض الكلية المزمنة.

أما لدى الأطفال، ينتج فقر الدم لديهم عن عدم تناولهم الأطعمة الغنية بالحديد، أو عند عدم إعطاء الطفل بعد الشهر السادس أي طعام آخر إضافة إلى الرضاعة من حليب أمه، كما يُسبب الإسهال المزمن سبباً شائعاً لفقر الدم عند الأولاد.

أما في حالة اللوكيميا (سرطان الدم) فهذا لا ينتمي إلى حالة فقر الدم، بل يعود إلى زيادة عدد الكريات البيضاء وتتكونات غير طبيعية في الغدد اللمفاوية وفي نخاع العظم.

- العلاج :

لا يوجد أفضل من عصير الجزر لإعادة تكوين الهيموغلوبين، ولا من شيء يساعد على تكوين الكريات الحمراء مثل السبانخ النيء الغني جداً بالحديد والكلوروفيل.

إنَّ كافة الخضراوات والبقول تساعد على تجديد الدم، إنَّ الطاقة البيولوجية في المملكة النباتية تُنشطُ في اللحظة التي تدخل فيها الفم، إنَّ تدليك العمود الفقري بزيت الزيتون والثوم المبشور يؤدي إلى تحسُّن صحي، إضافةً إلى أكل العنب والتفاح والمشمش والكرنب نيئاً والخوخ الطازج والمجفَّف.

- التلاسيميا:

تلاسيميا كلمة يونانية الأصل مشتقة من (تلاس أي بحر، وهيميا أي دم) ويصبح معنى الكلمة (فقر دم البحر).

التلاسيميا مرض وراثي يصيب الدم، ويستقل بالجينات، يُصيب الأطفال ويسبب خللاً في مادة الهيموغلوبين وفي نقل الأوكسجين إلى أعضاء الجسم، ويلازم المريض طوال الحياة.

يظهر مرض التلاسيميا عند السنة الأولى للولادة، وتتمثل علاماته في الآتي:

- شحوب البشرة وإصفرارها.

- إنعدام الشهية ونقص في الوزن.

- تضخُّم الطحال.

- تغيرات في عظام الوجه.

- بطء في النمو وتأخر في البلوغ.

كل هذه العوارض هي نتيجة فقر الدم، ويكون حامل المرض بحاجة إلى علاج مدى الحياة، وإذا حصل تأخر في العلاج يتعرَّض المريض إلى تدهور صحته ثم الوفاة.

* ضغط الدم:

من المعروف طيباً أن الضغط الشرياني يتأثر بالجهاز العصبي، وأي خلل بهذا الجهاز يرفع الضغط الشرياني ويصبح النبض سريعاً ومشوشاً، كما يلعب الغذاء دوراً أساسياً.

ما هو ضغط الدم؟ إنه القوة التي يندفع بها الدم الذي يضخه القلب عبر جدران الشرايين. فإذا حدث ولسبب ما أن أصبح ضخ القلب سريعاً، أو زادت مقاومة الأوعية الدموية، فإن ضغط الدم يميل إلى الارتفاع، وإذا ارتاح الإنسان ونام فإن ضغط الدم ينخفض، أما إذا كان الارتفاع عالياً جداً وظل كذلك، يقال عندها أن هذا الشخص مصاب بارتفاع الضغط الدموي.

لقد اتفق طيباً ولدى مؤسسة الصحة العالمية أن الضغط الانقباضي الطبيعي هو ١٤٠ ملم زئبقياً أو أقل، والضغط الانبساطي الطبيعي بـ ٩٠ ملم زئبقياً أو أقل.



إن الأوعية الدموية هي الأكثر عرضة لاضطراب ارتفاع ضغط الدم وخصوصاً أوعية الدماغ والكلى والقلب.

إن للكلى دور مهم في ضبط ضغط الدم عن طريق تحكمها بنظام إنزيم (الرين) المسؤول عن ضبط الضغط في الأوعية الدموية.

إن المعتدّمون في السن والذين يعانون من تصلب في الشرايين، فإن الضغط الشرياني لديهم لا يكون خطراً، لأنه ناتج فقط عن جهد الجسم.

- أسباب ارتفاع الضغط الدموي:

هناك أسباب عديدة مجتمعة، منها:

* الوراثة.

* الملح (أجبان، كتشاب، خضار معلّبة، مخلّلات، مكسّرات، بطاطا مقلية، سردين، نقائق، لحوم مجلّدة).

- * مشروبات روحية .
- * السمنة (تساهم في تصلب الشرايين وفي رفع الضغط) .
- * الإجهاد النفسى .
- * التدخين .
- * الإفراط في تناول الطعام خاصة اللحوم والتوابل .
- * قلة النشاط الرياضى .

- أعراض ارتفاع الضغط الدموي:

إن معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يعرفون أنهم مصابون بذلك، إن قياس ضغط الدم يختلف باختلاف وضعية المريض أي إذا كان جالساً أو نائماً أو واقفاً، مرتاحاً أو خارجاً لنوء من عمل شاق.

الضغط العالى = أي عندما يتقبض القلب ويدفع الدم عبر الشرايين، مثلاً

١٢ .

الضغط الأدنى = أي عندما يرتخي القلب ويستقبل الدم عبر الأوردة، مثلاً

٨ والأعراض أو المظاهر لوجود ضغط دم مرتفع هي:

- * صداع .
- * دوخة .
- * تعب .
- * نزيف من الأنف .
- * توتر، شعور بالضيق والكآبة .
- * خفقان في القلب، بسرعة وقوة .
- * ضيق تنفس لدى البعض وهذا يدل على أن عضلة القلب قد تضررت .
- * ضبابية النظر .

* فقدان القدرة على الكلام .

* ألم في الكتف الأيسر والصدر بين وقت وآخر (وربما يعود هذا الأمر إلى أمراض أخرى) .

* تنميل في الأطراف .

* رغبة في التبول ليلاً .

- ما يجب عمله؟

إنَّ ضغط الدم يرتفع عادةً مع تقدُّم الإنسان في العمر، وهي نادرة جداً لدى الصغار، وإذا حصل لدى الصغار فهذا يدل على أنَّ خللاً في الكلى حصل، أما لدى الحامل فهي مشكلة خاصة .

إنَّ الدور المهم في التكيف مع هذا المرض يعود إلى المريض نفسه، وبأنَّ العلاج هو طويل الأمد، ويتلخص:

* ضبط الوزن، التخلُّص من السمنة إن وجدت لأنها المسببة للعديد من المشاكل .

* الامتناع عن تناول الملح والأطعمة الدهنية والسكريات والنشويات .

* عدم تناول المشروبات الروحية .

* وقف التدخين .

* تجنُّب مشروب عرق السوس .

* زيادة تناول الألياف يومياً، تناول الخضار والفواكه والبقول الغنية بالألياف .

* ممارسة الرياضة يومياً وأفضلها رياضة المشي .

إنَّ استمرار ضغط الدم يؤدي إلى تعب القلب، وقد يكون الضغط نتيجة عطل في الجسم مثل مرض الكلى، ورم في الغدة، التهاب اللوزتين، الحمى القرمزية، الحمى التيفوئيدية، تضخم القلب .

أما إنخفاض الضغط الدموي، لا يعتبر علامة سيئة، إنما هو مؤشر لحياة طويلة وقلما يُسبب مرضاً جدياً.

* وصفة لضغط دم يتجاوز ١٦ ملم زئبقى:

يُغلى مقدار ملعقة صغيرة من ورق الزعتر في كوبية ماء وتُشرب لمدة يومين، وفي اليوم الثالث يغلى مقدار ملعقة صغيرة من بزر الملوخية وتؤخذ بدل الزعتر، وهكذا يومين مغلي الزعتر وفي اليوم الثالث مغلي بزر الملوخية، ويداوم على ذلك لمدة شهر، ثم يجرى فحص للضغط.

ويفيد كذلك، الثوم، الحامض، البقدونس، الإجاص، الزيتون، الزعرور.

* الكوليسترول:

الكوليسترول مادة دهنية بيضاء يستعملها الكبد، موجودة فقط في اللحوم والألبان، ومشتقاتها وفي البيض وفي جلد لحوم الدجاج.

إن لفظة كوليسترول باليونانية تعني خروفاً للإنسان، وهو يتسلل إلى دمنا مع الأطعمة الدسمة والأكثر حلاوة، وهو غير قابل للذوبان في الماء، والمعروف طبياً أن الأطعمة الغنية بالكوليسترول تساعد في أمراض القلب، وإلى تصلب الشرايين واختلال وظيفة المخ أو الرجلين.

هناك نوعان من الكوليسترول، نوع مفيد ونوع ضار، المفيد يعرف علمياً بـ HDL والنوع الضار يعرف بـ LDL وهذا الأخير مسؤول عن تصلب الشرايين وأمراض القلب...

تُقاس نسبة الكوليسترول الطبيعية في الدم لدى الرجال والنساء وفي الأحوال الطبيعية بأقل من ٢٠٠ ملغ في كل دسل من الدم، ويجب أن تقل النسبة في دم الأحداث والمراهقين عن ١٥٠ ملغ في كل دسل، وإذا تجاوز الـ ٢٤٠ ملغ لدى الإنسان البالغ دق ناقوس الخطر.

أكدت الدراسات العلمية أن الإنفعالات العاطفية تزيد من نسبة الكوليسترول في الدم، وكذلك تناول زيت السمك بكثرة.

يرتفع معدل الكوليسترول لدى النساء بعد سن الأمل، بينما ينخفض لدى الرجال بعد سن الخمسين، ويزداد لدى الحوامل.

• معرفة الكوليسترول في الدم:

إبدأ من العينين، انظر إلى المئينين بدقة، هل ترى حول القرنية حلقة بيضاء، أو قوساً من حلقة في الجزء الأعلى أو الجزء الأسفل، فإذا وُجد مثل ذلك، معناها أنك مصاب بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، خذ حذرك خاصة إذا كنت دون الخامسة والأربعين من العمر.

وهناك فحص ثانٍ وهي، إذا كان على أحد الجفنين في الأعلى أو الأسفل بقع صفراء فهذا يدل على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

• وصفات من الطب العشبي:

- يُغلى ورقتين من شجرة الأي في كوبية ماء، ثم تُصفى وتُحلى، وتؤخذ يومياً ولمدة ١٥ يوم أو أكثر مع عدم تناول القهوة والملح والدهون.
- يفيد مغلي أوراق الخرشوف.

• القلب:

القلب جهاز عضلي، يضخ خمسة لترات من الدم في الدقيقة ويعمل وفق المعدل نفسه طوال الحياة بلا توقف، يحافظ على أدائه في انتظام تام، ويتبع دقة الساعة أي بمعدل نبضة في الدقيقة.

يبلغ حجم القلب حجم قبضة اليد، هناك ثمانية عوامل وراء مرض القلب:

• تاريخ العائلة.

• أمراض عارضة (سكري، ضغط دم مرتفع).

■ قلة النشاط الجسدي، كثرة الإجهاد النفسي.

• تدخين التبغ.

* زيادة نسبة الدهون في الدم.

* زيادة الوزن.

* كربوهيدرات.

* عسر هضم، البروتينات.

* امراض القلب:

- خفقان القلب: دقات قلب سريعة يشعر بها المريض وتسبب له قلقاً وأحياناً ألماً، ولكنها لا تدعو إلى القلق، سببها اضطرابات نفسية كالخوف والغضب أو الفرح والحزن، والتهيج، الإجهاد، تناول عقاقير معينة، تناول القهوة، الشاي، الدخان، الخمر، التبول، وإذا زادت ضربات القلب عن ١٠٠ ضربة في الدقيقة يكون هذا ناتجاً عن وجود مرض حقيقي، (تفيد في هذه الحالة الحبة السوداء).

- الحمى الروماتيزمية: مرض خطير في الأطفال وصغار البالغين، مظاهره حرارة وتورم في المفاصل، وكثيراً ما تمتد إلى القلب مسببة التهاب عضلة القلب وغشائه الداخلي.

- التهاب غشاء التامور: الذي يحيط بالقلب، سببها الحمى الروماتيزمية لدى الأطفال أو الإلتهاب الرئوي أو التدن الرئوي.

- الذبحة الصدرية: وهو إحساس شديد بالاختناق في الصدر، وهي ليست مرضاً إنما هي عرض لمرض في القلب.

- التجلط التاجي: مرض الحضارة، يصيب خاصة الرجال الذين ليس لديهم وقت للراحة والإسترخاء، ولا يؤدون تمارين رياضية، ويدخنون بشراهة ويحتسون الخمر.

- الإلتهاب الجرثومي: يُصيب غشاء القلب الداخلي، وهو مرض خطير، حيث يُسبب التلف للصمامات.

- قصور القلب: عوارضه ضيق في التنفس عند القيام بأي مجهود، ضيق بعد الأكل، شعور بالتعب في الأرجل، ويحدث خفقان في القلب، سعال جاف، ألم في منطقة الكبد وفوق القلب.

والخلاصة: أن ثلاثة عوامل فتاكة بصحة الإنسان وتسارع بإحداث الأمراض القلبية وهي: (البدانة، السكري، الكوليسترول)، وتبدأ مرحلة الخطر عندما يصل معدل الكوليسترول في الدم إلى ٢٠٠ ملم وما فوق.

* لتخفيف نسبة الكوليسترول في الدم، يفيد:

- نخالة الشوفان مع فيتامين B.

- بزر القطن يؤخذ مقدار ملعقة يومياً مع الماء.

* الطحال:

موقعه خلف المعدة في الجانب الأيسر الأعلى من البطن، يصل وزنه حوالي ٢٠٠ غرام لدى الشخص البالغ ويصل طوله حتى ١٥ سم وعرضه حوالي ٧,٥ سم، بيضاوي الشكل.

ليس للطحال أي دور في عملية الهضم، إنما عمله مرتبطاً بالدم ودوره.

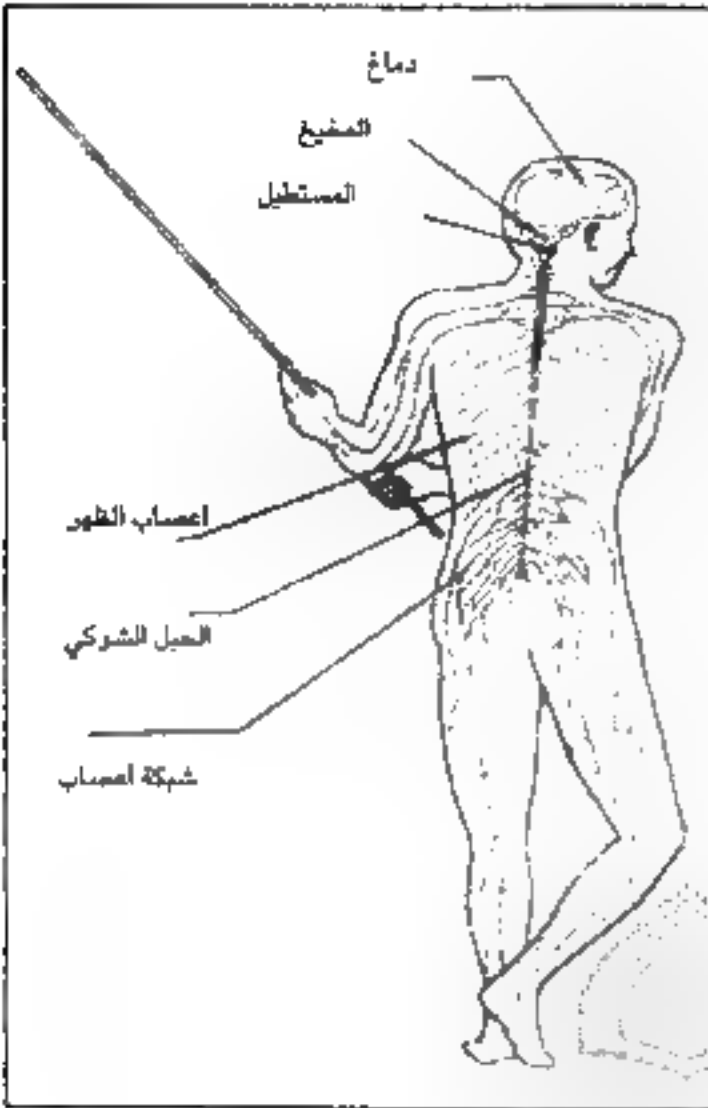
مهمته جمع الكريات الدموية الحمراء العاجزة عن العمل وإبادتها.

ويجذب الطفيليات الموجودة في الجسم ويبيدها.

ينتج كريات دم بيضاء، وينتج كريات دم حمراء في حالات المرض الخطير، ولذلك فهو عضو محلل للدم ومنتجاً له في نفس الوقت، ورغم ذلك فهو ليس عضواً أساسياً للحياة.

* الجهاز العصبي:

هناك صلة وثيقة بين الجسم والنفس تتجلى في حالتي الصحة والمرض، ولكل مرض أو ألم تصيب الجسم سبب، وإذا عرفنا السبب أمكن التوصل إلى العلاج، هناك أمراض لا تُعرف أسبابها، ولذلك لا علاج لها، ولكن يوجد إمكانية التخفيف من أعراضها، أي تطيب الأعراض وليس الأسباب.



إن أسباب حدوث العلل والأمراض تنحصر في الآتي:

- العدوى .
- البكتيريا الضارة .
- الفيروسات .
- إصابات .
- سموم .
- نقص في الفيتامينات والألاح .
- الوراثة .
- أمراض خلقية .
- أمراض نقص المناعة .

وقد حار العلماء في مجموعة أمراض لا يوجد لها سبب مادي مباشر، ولكنها ارتبطت بتعرض الإنسان لأزمات نفسية حادة، أو لمتاعب نفسية مزمنة . . .

كيف يحصل ذلك؟

أولاً يجب أن نعلم أن في المخ مكان مهم يُعرف باسم (هيوثلاموس) وهو مركز الإنفعال، فيه التفكير والإنفعال والإدراك والسلوك . . . والنفس ممثلة فيه، وهو جهاز إستقبال وإرسال، يستقبل الشحنات الإنفعالية من النفس، ثم يرسلها عبر الأعصاب اللاإرادية إلى أجهزة الجسم المختلفة ليعبر عنها كل جهاز بطريقة . . .

الإنفعال من (فرح، حزن، غضب، ألم، . . .) هو شعور داخلي، يتم التعبير عنه من خلال حركات للمعدة والأمعاء والشرابين والهرمونات وأجهزة المناعة . . . كما أن الكوارث المفاجئة تزيد من هرمونات الغدة الدرقية أو نقصاً في

الأنسولين أو إلهاباً حاداً في الجلد ومن المعروف أن تسبب الغدة الدرقية والسكر في الدم هي من الأمراض التي قد تأتي بشكل مفاجئ.

إن الهموم المزمنة والمشاكل التي لا حل لها، والضغط التي ترهق كاهل الإنسان، والصراعات التي لا مفر منها، كل ذلك يؤدي إلى قرحة المعدة والإثني عشر والصداع النصفي وارتفاع ضغط الدم واضطرابات الدورة الشهرية، وقد يصاب بها إنسان دون آخر.

إنه الاستعداد أو التكوين الخاص للإنسان، وقد يصاب عضو معين دون غيره، أي يصاب العضو الضعيف في مكان من جسدنا، حيث نجد النفس فيه متنفساً لها، فتزول همومها عليه لكي يحملها هو عنها.

كما توصل العلماء إلى أن الاضطرابات النفسية تؤدي إلى زيادة إفراز الأدرينالين من الغدة فوق الكلوية، وهذه المادة تزيد من سرعة تجلط الدم، إضافة إلى أن الإنسان خلال فترة الحمل وخضبه يرتفع عنده ضغط الدم ويرتفع معدل النبض.

مركز تحقيق وتطوير علوم

ومن أكثر أنواع الصداع انتشاراً هو الصداع النصفي أو الشقيقة، والمعروف أن هذا النوع من الصداع يصاب نوعية معينة من الناس الذين يسمون بالقلق والتوتر والإجهاد والوسوسة والضمير المتيفظ والطموح والمثابرة في العمل، هؤلاء معرضون أكثر من غيرهم للتوتر والقلق والإنفعال، وهذا يؤدي بدوره إلى اضطراب في تمدد الشرايين السبب مباشر للصداع النصفي.

إن أمراضاً جلدية مثل البهاق والصدفية وسقوط الشعر والأرتكاريا تظهر مباشرة بعد صدمة نفسية.

كما أن اضطرابات الدورة الشهرية والمعاناة الجنسية عند المرأة لها إتصال مباشر بالحياة الإنفعالية، وكذلك الأمر عند الرجل فيما يتعلق بقدراته الجنسية.

إن العلاج العضوي في مثل هذه الحالات لا يكفي، بل لا بد من أن يواكبه العلاج النفسي، إنه المثل: «الجسم السليم في العقل السليم».

* الإضطرابات العصبية والعقلية:

يتكون المخ والنخاع الشوكي من أنسجة حساسة جداً، المجموعة تحمي المخ، والنخاع الشوكي تحميه عظام العمود الفقري، ويعمل كل من المخ والنخاع الشوكي بشكل فعال في الظروف الطبيعية، ولكن ما أن يهاجمهما المرض أو يحصل قصور في إمدادات الدم إليهما، أو تُصيبهما صدمة ميكانيكية عنيفة حتى تعرّض حالتهما للخطر.

وفي حال حدوث إضطرابات عصبية لا تجدي العلاجات المنزلية، وأكثر أسباب الإضطرابات العصبية شيوعاً هي:

* التهاب النخاع الشوكي والسحايا.

* الاضطرابات السمعية والأبسية والغذائية، وهذه تُصيب الجسم كله فضلاً عن الجهاز العصبي.

* إبتلاع الكحول والسكري يؤثر على الجهاز العصبي.

* نقص فيتامين B.

* الحوادث التي تُصيب الرأس أو الظهر.

* اضطرابات الأوعية الدموية مما ينتج عنه نقص في إمداد الدماغ بالدم.

* الأورام.

* امراض ناتجة عن الإضطرابات العصبية:

إنّ الأعراض الشائعة للإضطرابات العصبية هي:

* شواذات الحركة، عندما يتبدل عمل العضلات نتيجة إصابة الدماغ أو

النخاع الشوكي بالمرض.

* الضعف.

* الشلل.

- * التصلب .
- * الحركات اللاإرادية .
- * اضطراب المشية .
- * التكرز .
- * اضطرابات النطق والابتلاع .
- * عرق النسا .
- * إصابات الصلب .
- * سفلس الجهاز العصبي .



- * تمذد القناة الشوكية الوسطى
- * الأورام .
- * الكسور .

* الإضطرابات العقلية:

تحصل للإنسان إضطرابات عقلية تؤدي إلى ضعف أعضاء جهازه العصبي، وبالتالي إلى تدهور صحته عامة، أو تؤدي إلى تدني قدراته الطبيعية وتدميرها. كما قد يتعرض الإنسان إلى شواذات غير مبنية على مرض، إنما تنتج من عدم تكيف الفرد مع الحياة، أي المشكلات النفسية لا العصبية، ويشرف على هذه الحالات أطباء نفسانيون.

ومن حالات الإضطراب النفسي نذكر:

- * العصاب النفسي: وهو إضطراب في الشخصية، حيث يتميز السلوك والتفكير والاستجابات العاطفية بالشذوذ مثل:

- رد فعل قلق أو ضجر: ويصاحبها خوف وتوتر وتعب جسدي وعقلي

ورعب .

- رد فعل مفكك: أكثر حدة من الأول وقد يفقد الشخص ذاكرته، أو يتصرف بصورة آلية.

- الهستيريا: حيث يحول الفرد طاقته إلى سلوك شاذ أو إلى مرض وهمي.

- الرهاب أو الفوبيا: حيث يكون الفرد غير قادر على التحكم في خوفه الشديد، وقد يكون الرهاب موجهاً نحو الأماكن المرتفعة، المصاعد، الأماكن المغلقة، أو السرطان، أو حيوانات معينة ركوب الطائرة، ركوب الباخرة، الإفلاس في التجارة، الخوف من الكلام، الخوف من الزواج، الخوف من الموت، ...

- رد الفعل المسيب للكآبة: حيث يصبح الشخص متشائماً ومكتئباً ونعساً، يبكي لسبب غير كاف وقد يُصاب هذه الحالة صدام وإسك وأرق، شعور دائم بالتعب، شعور بالذنب غير مبرر، أفكار سوداء.

- رد الفعل الوسواسي: كأن يعتقد مرسوماً من فكرة حمل جرثومة ما، فيغسل يديه عدة مرات قبل الأكل أو بعد الأكل، أو بعد المصافحة، أو يلجأ إلى اجترار أفكار فاحشة، إن هذا النوع من رد الفعل هو شكل لا واع من العقوبة الذاتية ومرتبطة بالشعور بالذنب وإدانة الذات.

* الإضطرابات الذهانية:

حيث يفقد الإنسان السيطرة على تفكيره وتصرفه، ويصبح غير عقلائي وغير مسؤول، وتضعف شخصيته تحت ضغوط الحياة التي تتطلب تكيفاً كبيراً، ومنها:

- الهوس: يُصاب الفرد بنوبات من الهياج والنشاط المفرط، يمزق ثيابه ويقلب غرفته، يصرخ، يغني، يتكشّف عن أوهام العظمة أو أنّه يلجأ إلى إدانة ذاته فيقول: أنا لا أساوي شيئاً...

- انفصام الشخصية: هذا المرض أخطر الإضطرابات العقلية، وقد تُصبح الحالة مزمنة ومعقدة، وقد يُشفى منها المريض، في انفصام الشخصية يفقد المريض القدرة على التمييز بين الخيال والواقع، وقد ينشأ في الطفولة أو بعد سن

الخمسين، ومع تقدّم المرض قد يتوهم المريض أنه يسمع أشخاصاً يقولون فيه كلاماً غير مستحب، فإنه يُحدّق إلى ذاته في المرآة قد يبتسم أو يضحك.

- البارانويا: يعاني المصاب من تخیلات واعتقادات وتصورات وأفكار وهمية أو شكوك أو إدعاءات مفترضة أن الناس يتآمرون عليه، يتخيل أنه غير محبوب من الناس أو أن زوجته ساقطة، إنه مراقب باستمرار، إنه نبي أو قديس، ... أو أنه شخص عظيم، تعود بداية هذا المرض إلى أيام الطفولة.

- الهلاوس: وهي إدراك ظاهري حسي وذهني لشيء توهمي خارجي لا يوجد له شيء مطابق في الواقع، ومنها: هلاوس سمعية وبصرية ولمسية وذوقية وشمّية.

إن ضغوط الحياة بأنواعها وأشكالها المتعددة، لها تأثيرات سلبية عديدة، منها على سبيل المثال لا الحصر (فقدان الشهية للطعام وللجنس، حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي، حدوث غائبات معوية، سوء هضم، تقرحات، سكري...) نقص النمو لدى الصغار، أمراض العظام لدى الكبار، ضعف في جهاز المناعة لدى الصغار والكبار معاً.

المشكلات الجلدية

قواعد عامة . إرشادات

- حب الشباب

- القالول

- الحصف

- الزونا

- الحصف

- الصدفية

- سرطان الجلد

- السمل الجلدي

- الفنغريتا

- الدمامل - الخراج

- الشقوق في الرجلين واليدين

- البهاق

- القوباء

- لنعومة الوجه ونضارته

- مشاكل الجلد

- الأمراض الجلدية

- تقرح الجلد

- الجرب

- الأكزيما

- الحمرة

- بقع بيضاء على الجلد

- الزوانة

- طفرات تكثير الحكة

- الشرى - الأرتيكاريا - الحكة

- الحكة في منطقة الشرج

- التسميط

- قشرة الرأس

- النمش

- الكلف



مركز تفتيش وتطوير علوم



مرکز تحقیقات کامپیوتر و علوم ریاضی

مشاكل الجلد:

تحصل بعض المشاكل الجلدية عن أمراض، أو نتيجة تهيج تؤثر في الجلد فقط مثل: (فروخ في الرأس والوجه، التسميط، الثؤلول)، بينما ينتج البعض الآخر عن أمراض عامة تؤثر في الجسم كله مثل: (طفرة الحصبة، البقع الجافة والمفرحة الناتجة عن سوء التغذية)، على أن بعض الالتهابات الجلدية يمكن أن تكون دلائل أمراض صعبة مثل (السل والزهري والبرص).

يوجد مئات الأمراض الجلدية المتشابهة في معظمها، ويصعب التمييز بينها مع أن مسبباتها وعلاجها مختلف.

• قواعد عامة لمعالجة المشاكل الجلدية:

أولاً: إذا كانت البقعة الجلدية المصابة حارة ومؤلمة، وجب معالجتها بالحرارة، ضع كمادات ساخنة رطبة فوق تلك البقعة.

ثانياً: إذا كانت البقعة الجلدية المصابة ذات رائحة كريهة، أو تسبب الحكاك أو تنزّ قيحاً وجب معالجتها بالبرودة، ضع عليها كمادات باردة رطبة.




















وإذا شكّل الجزء المصاب من الجلد تجمع ماء بين الجلد واللحم، أو قشراً، ونزّ قيحاً أو بعث رائحة كريهة أو نتج عنه حكاك أو حرقه، إفعل ما يلي:

* ضع عليها كمادات مبللة بماء بارد ممزوجاً بالخل (ملعقة خل في نصف لتر ماء).

* عندما تتحسن الحالة ويبدأ تولّد جلد جديد ضع مزيجاً من بودرة التالك والماء فوق الجلد.

* وعندما يحدث الشفاء، ويبدأ الجلد المتولّد يتكاثف، امسحه بزيت نباتي لتليينه.

المشكلات الجلدية

التهيج الحاد في الوجه		التهيج الحاد في الوجه	
التهيج الحاد في الوجه		التهيج الحاد في الوجه	
التهيج الحاد في الوجه		التهيج الحاد في الوجه	
التهيج الحاد في الوجه		التهيج الحاد في الوجه	
التهيج الحاد في الوجه		التهيج الحاد في الوجه	
التهيج الحاد في الوجه		التهيج الحاد في الوجه	
التهيج الحاد في الوجه		التهيج الحاد في الوجه	
التهيج الحاد في الوجه		التهيج الحاد في الوجه	
التهيج الحاد في الوجه		التهيج الحاد في الوجه	
التهيج الحاد في الوجه		التهيج الحاد في الوجه	
التهيج الحاد في الوجه		التهيج الحاد في الوجه	

ثالثاً: إذا كانت البقعة المصابة معرضة لأشعة الشمس (الوجه، الجبهة، الرقبة، اليدين، القدمين) إحمها من أشعة الشمس الحارقة.

رابعاً: إذا كانت البقع الجلدية المصابة، مغطاة بالثياب، فعليك أن تُعرضها لأشعة الشمس مرتين أو ثلاث في اليوم لمدة عشرين دقيقة كل مرة.

كيفية استعمال الكمادات:

- * اغلي الماء واتركه ليبرد إلى درجة يمكنك من وضع يدك فيه.
- * إطري قطعة قماش نظيفة بحيث تكون أكبر قليلاً من بقعة الجلد المصابة، رطب قطعة القماش بالماء الساخن واعصرها.
- * ضع قطعة القماش على الجلد المصاب.
- * غطّ قطعة القماش بقطعة رقيقة من الكيس نايلون، ثم لفّ الجميع بمنشفة لتحافظ على إبقاء الحرارة.
- * ابقِ الجزء المصاب مرتفعاً.
- * عندما تبرد قطعة القماش إرفعها واعمسها ثانية في الماء الساخن وأعد العملية من أولها.

- الأمراض الجلدية:

* تقرّح الجلد:

العتسبب عن سوء الدورة الدموية، تصيب كاحل القدمين لدى المتقدمين في السن، وقد تنضخم هذه القروح ويكون الجلد المحيط بالقروح أزرق اللون لماعاً ورقيقاً، إنّ هذه القروح بطيئة الشفاء، إنّ المشي يساعد على تنشيط الدورة الدموية، والوقوف يضرّها، استعمل كمادات ساخنة من الماء المملّح، وحافظ على النظافة، حاذر الحك.

* الجرب:

داء الجرب شائع خاصة بين الأطفال، يُولد بشوراً تظهر على كل الجسم خاصة (بين أصابع اليد، على المعصم، حول الخصر، حول الأعضاء التناسلية، تحت الإبطين، حول السرة)، يحدث الجرب بسبب فيروس صغيرة يشبه البق، وينتشر المرض عن طريق لمس جلد المصاب، أو الثياب أو الفراش، وحك الجلد يولد التهابات وقرحاً وينمو الفيروس بسرعة ويستمر المرض.

العلاج والوقاية: تكون أولاً بالنظافة، الاستحمام اليومي مع تغيير الثياب وغسلها ونشرها تحت أشعة الشمس، واستعمال إحدى الوصفين:

- يغلي مجموعة من أوراق الدفلة في عشر لترات ماء غلياً جيداً ثم يغسل مكان الحكاك أو الجرب ثلاث مرات في اليوم ثم يُنشف ويُدلك محل الإصابة (ببودرة أنبتول + ماء ورد + خل + حناء + ماء السلق) ويغلى بها، والاستحمام بماء البحر.

* الأكزيما:

بقع حمراء مع نقط صغيرة، تتميز بالحكة والهرش والرشح في معظم الحالات، تتولد لدى الأطفال الصغار بقع حمراء على الخدين وأحياناً على الذراعين واليدين وتتكوّن الطفرة من قرح أو بشور تنزّ قبيحاً. أمّا لدى الأطفال الكبار والبالغين، تصبح الأكزيما أكثر جفافاً وتنتشر خلف الركبتين أو داخل الكوع.

ليست الأكزيما عدوى أو التهاب إنما هي على الأغلب نوع من الحساسية، وعلاجها يكون باستعمال كمادات باردة، وعرضها لأشعة الشمس ويُستحسن (مزج كمية من زيت الخروع مع كمية مساوية من زيت الذرة مثلاً ويُفرك مكان الإصابة مرتين يومياً).

* الحمرة:



التهاب حاد شديد الألم يُصيب الأنسجة التي تحت الجلد، مكونة رقعة حمراء اللون منتفخة ساخنة وذات حدود واضحة، تنتشر بسرعة على الجلد، وغالباً ما تبدأ في الوجه على طرف الأنف، تحدث نتيجة تشقق جلدي صغير ناشيء من البرد، وإذا لم يعالج المرض بسرعة فقد ينتشر سريعاً، وهي مرض خطير، ينصح بعدم حك الجلد، وتقيدها الخلط والقصعين والخزامى.



* بقع بيضاء على الجلد:

قد يحصل أن يفقد الجلد لونه الطبيعي في بقع معينة، ويصبح لونه أبيض، وتظهر هذه البقع عادة في الأيدي والأقدام والوجه وأعلى الجسم، وهذا ليس مرضاً ويمكن مقارنته بالشيب في الشعر عندما يتقدم الإنسان في العمر.

وقد تُسبب بعض الأمراض بقعاً بيضاء، وكل بقعة بيضاء لا تتأثر عند وخزها بالدهابيس غالباً ما تكون دلالة على مرض البرص (الجلد)، يجب حماية هذه البقع من الشمس.

* الزوامة:

بشور لها رؤوس سوداء نتيجة انسداد أحد مسام الوجه أو الجلد بالمادة الدهنية التي تفرزها الغدد، واللون الأسود هو أثر الهواء في المادة الدهنية التي تملأ المسام، ويعود سبب ذلك إلى ازدياد الهرمونات الجنسية في الدم بكثرة عند فترة البلوغ وهذه هي العلامات الأولى لحب الصبا.

العلاج يكون بغسل الوجه جيداً بالماء والصابون، عدم عصر الزوانة، تناول يومياً كأساً من عصير البرتقال، تلمّخ الزوانة بعصير الحامض مع قليل من الملح. أو صنع من النخالة عجينة رخوة يُدلك بها الوجه تدليكاً دائرياً.

* طفرات تثير الحك:

إن لمس أو تناول أو تنفس أو حقن أشياء معينة، قد يُسبب طفرات تثير الحك عند بعض الناس ذوي الحساسية، وتتسبب كذلك من الجلد أو بعض الأدوية أو مساحيق الوجه أو العطور أو وبر الحيوانات.

بعض الطفرات يكون سميكا بشكل يقع، بعضها يحصل ويزول بسرعة، وبعضها يتقل من مكان في الجسم إلى آخر، إن ظهرت بعد تناول دواء ما وجب أن تتوقف عن تناول الدواء فوراً وأن لا تعود إلى استعماله طيلة حياتك.



كيف نعالج ذلك؟

خذ حماماً بارداً أو استعمل كمادات باردة.

مركز تفتيش وتطوير علوم إسلامي

* الشرى، الأرتكارياء، الحكة:

تنتج عن تسمم داخل الجسم أو خارجه، ويؤثر هذا التسمم في الأوعية الدموية الدقيقة، فيجعلها تتمدد ويرشح منها سائل إلى داخل الجسم، يحمر الجلد، أو أنها تحصل نتيجة بعض الأغذية، أو تعفن الأمعاء، وإذا لجأ المصاب إلى الحك يحصل تهيج وأورام، العلاج يكون بتنظيف الأمعاء، الامتناع عن القهوة والشاي والمشروبات الروحية، السمك، الجبن، الشوكولا، التوابل، البصل، الثوم، البيض، الموالح، الشمام.

وينصح بتدوين كمية من ملح الطعام بالخل، ويدهن به مكان الطفرة عدة مرات.

* الحكة في منطقة الشرج:

أو إفرازات مهبلية بيضاء اللون وكثيفة، إن هذه الإصابات منسببة عن فطر موجود في الأمعاء، ومنطقة ما حول الشرج، وهي أكثر حدوثاً خلال فترة الحمل.

هناك عدة عوامل تساعد على حدوثها، وهي:

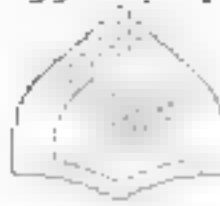
استعمال موانع الحمل، استعمال المضادات الحيوية، ارتداء ملابس داخلية ضيقة، الإصابة بداء السكري.

• التسميط:

هي بقع حمراء تتكوّن بين فخذَي الطفل أو على ردفه، تنتج عن تبول الطفل في حفاضه أو فراشه.

العلاج يكون بالنظافة، وإعطاء الطفل حماماً يومياً بالماء الفاتر والصابون، تعريض الطفل لأشعة الشمس لعدة دقائق يومياً.

لا تستعمل بودرة التالك إلا بعد زوال الطفرة، ينصح باستعمال مرهم دفلامول.



• قشرة الرأس:

قشرة دهنية صفراء اللون، تتكوّن على رأس الطفل، وتُسبب الحك، وتنتج من عدم غسل رأس الطفل بشكل جيّد، أو عن إبقاء رأس الطفل مغطى.

العلاج: إبقِ رأس الطفل مكشوقاً للهواء ولأشعة الشمس، أزل هذه القشرة بفرك رأس الطفل بمنشفة مبلّلة بماء فاتر.

• الفمّش:

لإزالة الفمّش عن الوجه يلزم مشابرة ووقتاً طويلاً، ونستعمل إحدى الوصفات التالية:

- نذق قشر الشّمام ونمزجه بالعسل (لللبشرة الدهنية) أو بزيت الزيتون (لللبشرة الجافة أو الطبيعية) ويدلّك بها الوجه.

- مزج غرام واحد من الأوكسيجين عيار ١٥ مع ٢٠ غرام من عصير الليمون الحامض، ومسح الفمّش بها صباحاً ومساءً.

- طلي النمش بمغلي جذور البقدونس وأغصانه.

- لوز مر + عدس يدقان ناعماً ويمزجان بماء التين المطبوخ ويطلق به الوجه.

* الكلف:

يظهر لدى العديد من النساء خلال فترة الحمل، في الوجه والصدر وأسفل البطن، ويزول أو تخف حدته بعد الولادة، وقد يظهر لدى بعض النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل، إن هذه البقع لا تدل على مرض.

إزالتها أو التخفيف منها، ينصح:

- مغلي بزر الكتان مع التين، ويدهن به مكان الكلف، يداوم على ذلك حتى إزالة الكلف.

- بذور البطيخ + قشور البيض * مع العدس، يدق الجميع ناعماً ويعجن بماء ويطلق به الوجه.



- عصير السلق، يدهن به مكان الكلف مرتين في اليوم.

- نأخذ كيلو حمص ويطحن جيداً ويغلى في كوبين من الماء، ويغسل به الوجه مرتين في اليوم، فيزيل الكلف ويعطي الوجه نضارة وشفاء، شرط أن يكون الماء فاتراً.

* حب الشباب، حب الصبا:

ينتشر على الوجه أو الصدر أو الظهر، وقد يكون سطحياً أو عميقاً، خاصة عند أصحاب البشرة الدهنية، يحصل نتيجة إضطراب في الغدد الصماء ونتيجة تناول أطعمة دهنية أو العدوى بميكروبات، كما للوراثة علاقة بذلك، ويبدأ ظهوره لدى الشباب ابتداءً من سن الثالثة عشرة ويصاحبها ميل إلى الحك.

العلاج: الابتعاد عن المأكولات المهيجة والدهنية مثل الزبدة والقشدة والحلوى والشوكولا، التقليل من النشويات والمواد البروتينية، والامتناع عن المشروبات الكحولية والشاي والبن والكافا، تجنب الإمساك.

تناول الخضراوات والفواكه الغنية بفيتامين B.

يُفيد مغلي أوراق الخس لغسل الوجه أو وضع أوراق الملفوف المملوق على البثور، أو دهن الوجه بعصير البوصفير (الأنرج).

• الثالول، الثؤلول:

يجب عدم استعمال الحوامض القوية أو الأعشاب السامة لإزالتها، لأن هذه قد تُحدث التهابات أشد خطراً من الثآليل نفسها.

- دق كمية من حبة البركة ناعماً واجبلها بالخل حتى تصبح كالعجينة، خذ منها قليلاً وضعها على الثالول وغطها بملصيق واطركها مقدار ١٢ ساعة، ثم ارفعها وإن لم تُقلع كرّر العملية.

- ملح مع ماء البصل يوضع على الثالول، فيقلعها.



- التين، الفج منه.

- الخرنوب، الفج منه، يذق كحب الثآليل.

- قشور الجوز + التين اليابس + الخرنوب.

- الحَصَف (القوباء):

- التهاب ينتج عن بكتيريا ويولد قروحا لماعة ذات قشرة صفراء، وغالباً ما تظهر على وجه الأطفال وخاصة حول الفم، ويمكن أن تنتشر بسهولة، يثيرها كثرة التعرق العلاج:

غسل الجزء المصاب بالماء والصابون وإزالة القشور بلطف، ثم يوضع على القروح ماء البنفسج.



الحَصَف

- الزونا، حزام النار، العقبولة، هرص.

- كتلة من البثور المؤلمة، تظهر على ناحية واحدة من الجسم، وغالبا ما يحدث هذا على الظهر أو الصدر أو الرقبة أو الوجه، وتدوم لمدة اسبوعين أو ثلاثة، ثم تزول تلقائيا.

- تنتج الزونا عن الفيروس الذي يُسبب جدري الماء، وهي ليست خطيرة، العلاج يكون، بوضع لفافات من القماش خفيفة حول الطفرة لمنع الاحتكاك بينها وبين الثياب، لا فائدة من إستعمال المضادات الحيوية. تزداد درجة الخطورة مع التقدم بالعمر.

- البلاغراء الحصاف.

- هو شكل من أشكال سوء التغذية التي تؤثر في الجلد، وأحيانا تؤثر في الجهاز العصبي والعظمي وهو يُصيب  ويتناول الفاصوليا واللحوم والبيض والخضار.

- دلائله ظهور بقع حمراء على الجلد الناشف والمتشقق مع ظهور قشور وخاصة خلف العنق وخلف الأرجل وعلى السواعد.

- أمّا لدى الأطفال فتظهر على شكل علامات داكنة تشبه الرضوض، وقد يحصل إنتفاخ في الأقدام، وإسهال.

- العلاج يكون بتناول أطعمة مغذية وكل ما هو غني بفيتامين B خاصة النياسين.

- الصدفية، أو داء الصدف:

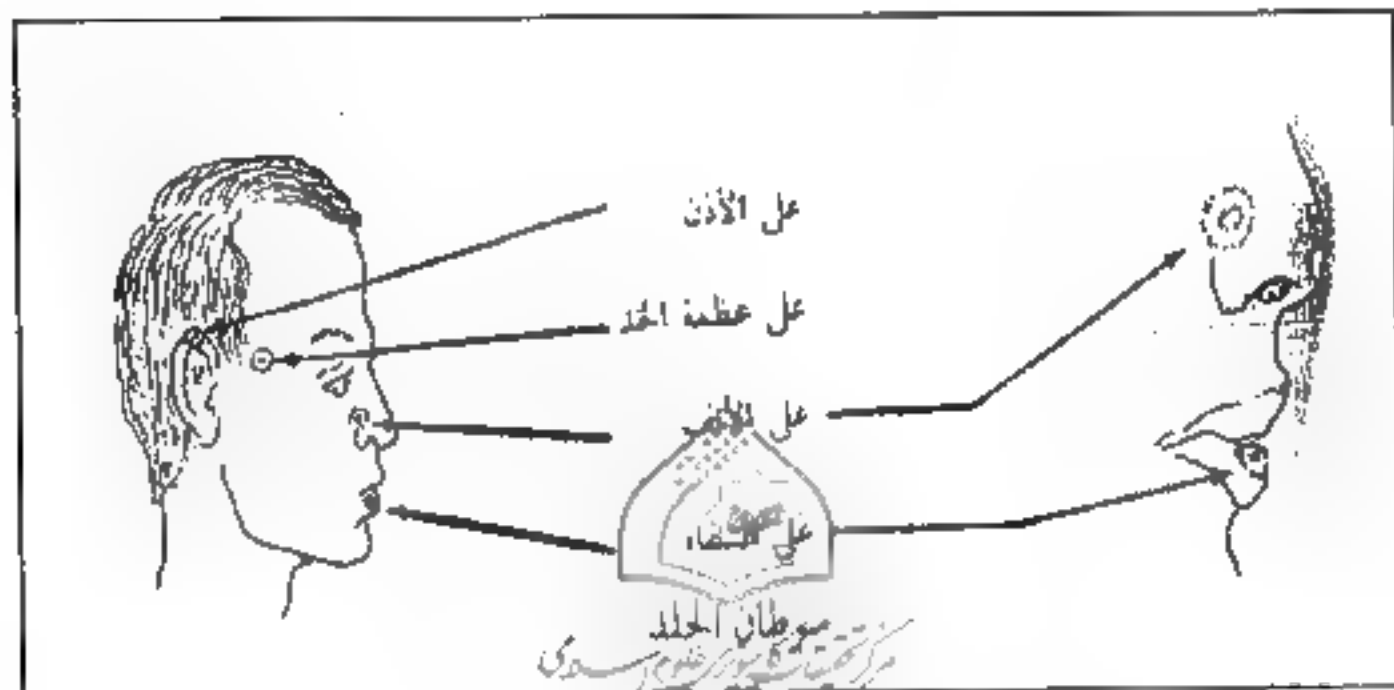
- هو التهاب مزمن في الجلد على شكل بقع حمراء اللون جافة كبيرة الحجم مكسوة بقشر كثيف فضي اللون، تكثر البقع على الرأس والركبتين والمرفقين والأظافر وأسفل الظهر، وقد يعم الجسم كله،

- يتميز هذا المرض بالقشر الفضي، وإذا ما حككنا، ينفجر الدم، ويصحب

هذا المرض هersh أو حكة، يفضل التقليل من تناول السكريات والقهوة والشاي والكحول والتبغ، أكثر من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين D.

- عرض الأجزاء المصابة إلى أشعة الشمس، السباحة في البحر.

* سرطان الجلد، ميلانوما، السرطان الأسود:



يسبب التعرض لأشعة الشمس متاعباً وأضراراً كثيرة، تبدأ بالحروق الجلدية، وتؤدي إلى شيخوخة مبكرة وأمراض سرطانية.

إن سرطان الجلد أكثر شيوعاً بين الناس خاصة أصحاب البشرة البيضاء الذين يقضون أوقاتاً طويلة في الشمس، ويظهر عادة في الأماكن حيث تضرب الشمس بقوة مثل (الأذن، عظمة الخد، الأنف، الشفاه، ...) ومن بين سرطانات الجلد التي تسببها أشعة الشمس نوع خبيث يعرف باسم ميلانوما.

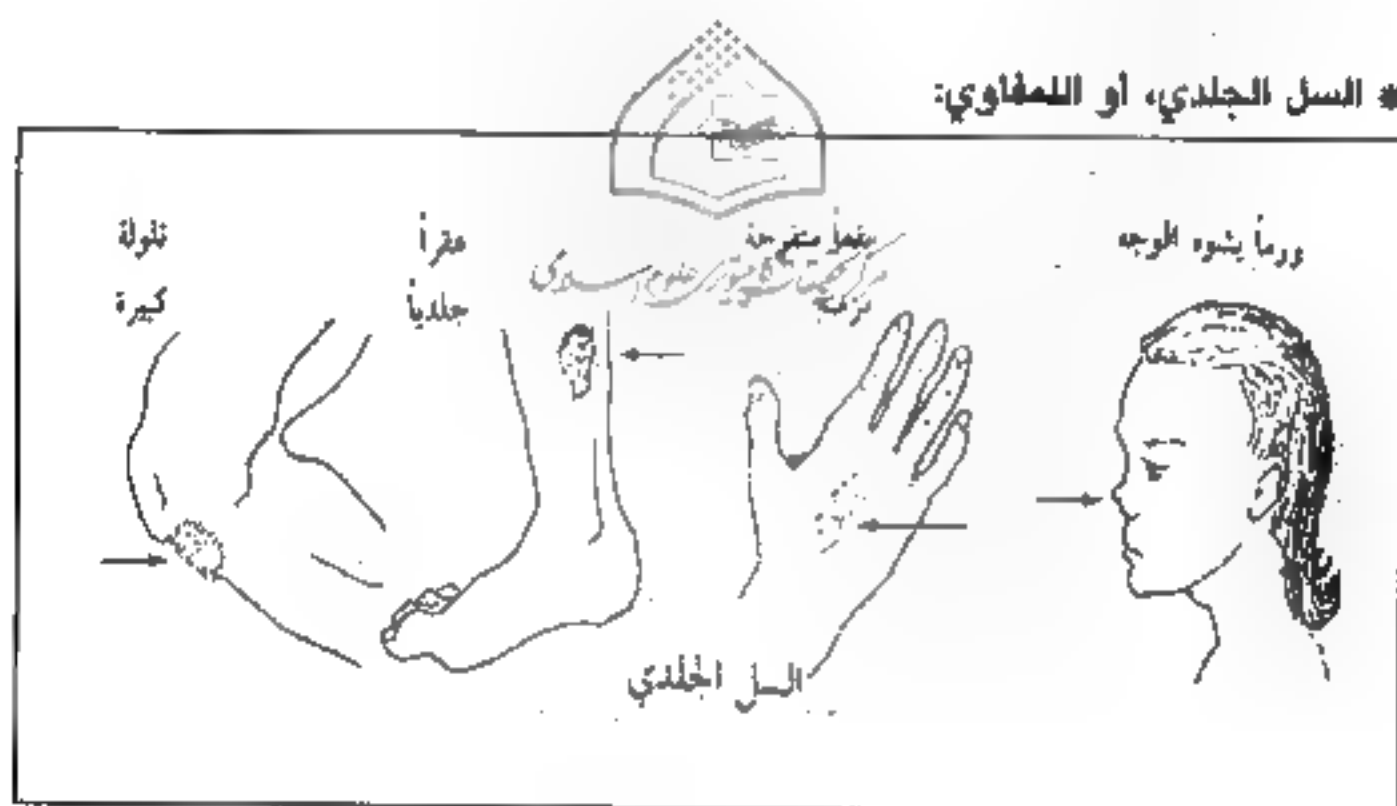
يأخذ سرطان الجلد أشكالاً متعددة ويظهر عادة كحلقة صغيرة ذات لون لؤلؤي، مع وجود نتوء في وسطها وهي تنمو تدريجياً.

إن معظم سرطانات الجلد ليست خطيرة إن هي عولجت في الوقت المناسب، والجراحة ضرورية لذلك، وإن أصيب الإنسان بتقرح جلدي مزمن، عليه مراجعة الطبيب الإخصائي فقد يكون ذلك الإلتهاب سرطاناً جلدياً.

أما الميلانوما يظهر على الجلد بشكل شامة (وهذا لا يعني أنَّ كل شامة في الجسم خطيرة)، والشامة التي ينبت فيها الشعر لا تشكل خطراً على صحة الإنسان، والشامة التي يتغير لونها أو تتغير ملامحها وتتحول من شامة سطحية إلى شامة عميقة تصبح خطيرة لأنها قد تنتقل إلى الأعضاء الداخلية وتمتد إلى الشرايين والغدد اللمفاوية ومنها إلى أعضاء الإنسان الأساسية كالرئة والكبد والكليتين والدماغ، وإذا وصل عمقها ٤ ملم تحت الجلد، فمن المحتمل أنها انتشرت عبر الشرايين.

الوقاية من سرطانات الجلد وخاصة سرطان الميلانوما هو تجنب التعرض لأشعة الشمس بين الساعة التاسعة صباحاً والثالثة بعد الظهر.

* السل الجلدي، أو اللمفاوي:



إنَّ الميكروبات التي تُسبب السل الرئوي هي نفسها قد تسبب السل الجلدي، محدثة ورماً يشوه الوجه (دون ألم)، بقعاً متفرحة مزمنة، عقراً جلدياً تلونة كبيرة.

يتطور السل الجلدي ببطء، ويدوم لمدة طويلة، ويعاود المجيء في فترات لعدة أشهر أو سنوات. وقد يُصيب السل الجلدي الأعمدة اللمفاوية الموجودة في

الرقبة أو بين الرقبة والكتف، تكبر وتنتفخ وتنزّ قيحاً، ثم تقفل لمدة، ثم تعود تنفتح وتنزّ مرة أخرى من دون أي ألم.

العلاج لدى الطبيب.

• الغنغرينا:

تنتج عن تلوث شديد الخطورة في الجرح، حيث يتكوّن سائل كريه الرائحة، بني اللون أو رمادي، وقد تحدث بثور غامقة اللون في الجلد المحيط بالجرح وتتكوّن فقائيع هوائية داخل اللحم، يحدث هذا الالتهاب بعد الإصابة في فترة تتراوح بين ست ساعات وثلاثة أيام، تسوء الحالة وينتشر الالتهاب بسرعة، وإن لم تعالج بسرعة، فقد تؤدي إلى الوفاة.



• الدمل، الخراج، الحبّة:

الدمل أو الخراج أو ~~الحبّة~~ ~~نجم~~ ~~ميكروبي~~ نتيجة عدوى بميكروب يدخل بمسام الغدد العرقية والدهنية، أو تحدث أحياناً بسبب جرح أو إعطاء حقنة بإبرة ملوثة.

يبدأ الدمل على شكل ورم صلب أحمر اللون مؤلم وعميق في موضعه أو يبدأ على شكل حبة ثم يزداد حجمه بسرعة، ويمكن أن يحدث ورماً في الأعمدة اللمفاوية مع بعض الحرارة، حيث تتراكم الجراثيم والأنسجة الميتة وحطام الخلايا فتجتمع وتؤلّف سائلاً أصفر اللون يحدث ضغطاً على الأعصاب، فتسبب ألماً.

ومما يساعد على ظهور بعض العوامل هو الإصابة بمرض السكري أو نقص في التمثيل الغذائي.

يجب عدم عصر الدمل لأن ذلك يساعد على انتشار الميكروب وتسبب الدم، وإياك أن تشقّ خراجاً لتفتحه، قد يؤدي ذلك إلى الالتهاب.

العلاج :

- إذا ظهر للدمل رأس أصفر، نأتي بدبوس نحنيه على النار لنظهره، ثم يغمس في صبغة اليود ويطعن به رأس الدمل الأصفر.

أو نفعل إحدى الوصفات التالية :

- لصقات من أوراق الخباز، تغلى وتوضع على الدمل، عدّة مرّات في اليوم.

- أوراق السلق المسلوقة توضع على الدمل، أو بصل مشوي، أو بزر الكتّان بشكل لصقة لعدّة ساعات.

- نأخذ حلزون (بزاق) ندقه بلحمه وقشره ونضعه على الورم، فيحلّله.

- نأخذ سن توم يُدق ويخلط مع صفار بيضة، ونصف ملعقة ملح الطعام، وقليلاً من الطحينة، ويوضع من هذا المزيج على قطعة قماش ثم توضع قطعة القماش فوق الدمل أو الخراج، إن لم يشف كان به، وإلا تُعاد لصقة ثانية بعد ثلاث ساعات.

مركز ترقية وتطوير العلوم

• الشقوق في الرجلين واليدين:

قد تظهر على راحة اليد أو سطح القدم شقوق، ولمعالجتها ينصح بعمل التالي :

- مسحها بعكر الزيت.

- لشقوق القدم نأخذ الحنّا معجونة بالحلبة الناعمة ونستعمل طلاءً أو نأخذ شحم الماعز يُذاب على النار ويُلقى عليه مسحوق العفص الناعم.

- ينقع التين اليابس بالماء حتى يصبح عجينة، يوضع على مكان الشقوق ليلةً.

• البهاق:

يظهر على الجلد بشكل بقع بيضاء أو سوداء، لا تُحدث ألماً، من طبيعتها الامتداد في كل الجسم، أو في قسم منه، ويعود السبب إلى التعرّض لأشعة الشمس أو نتيجة عوارض في الكبد.

العلاج:

- نأخذ بصلة، ندقها ونضعها ضمن شاشة نظيفة، نعصرها ونأخذ ماءها ونضيف إليه كمية مساوية من الخل، ويدهن به محل الإصابة ست مرات يومياً، يداوم على هذا العلاج لمدة طويلة حتى يتم الشفاء، ويمكن الشفاء لمن كان عمره أقل من ٢٥ سنة.

وفيد كذلك، الكرسنة طلاء على مكان البهاق، الترمس، الثوم مع العسل يطلى به على البهاق.

* القوباء، الفطر أو العفن:



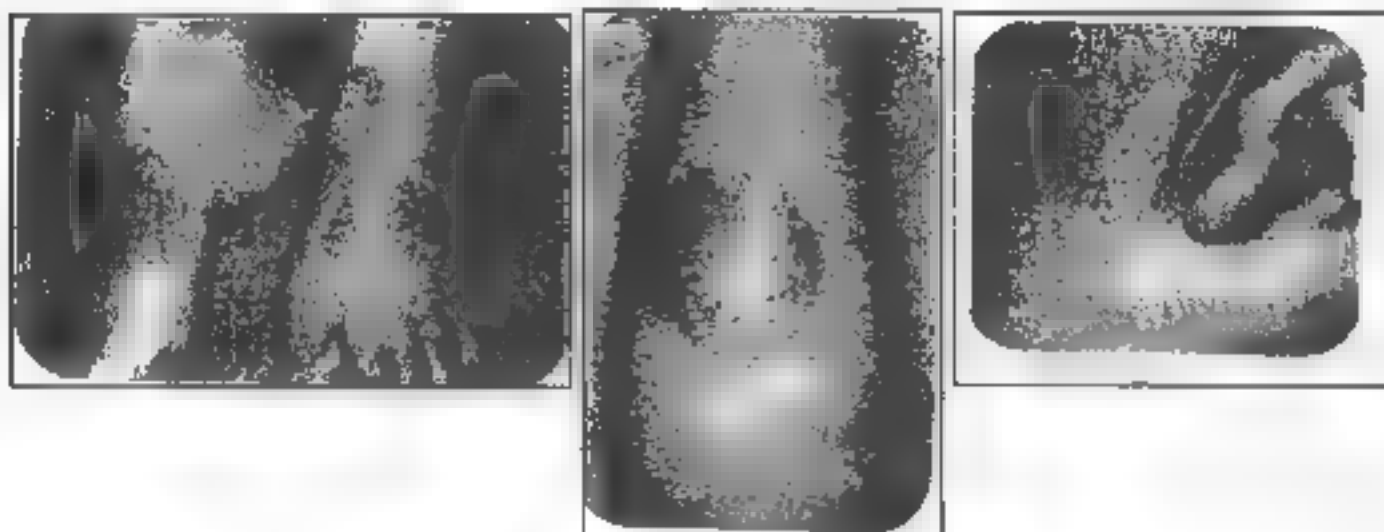
وهي مرض جلدي نتيجة تلوث فطري مجهري يتحول إلى طفيليات تعيش على الجلد، وقد تصيب أي جزء من الجسم، ولكن غالباً ما يحدث في:

- بين الأصابع، أظفار أصابع القدم، وتسبب حكة وتشققاً في الجلد وهي أكثر شيوعاً مع تقدم السن.

- تحت الإبطين.

- باطن القدم، القدم.

- الذقن، خلف الأذن.



- فروة الرأس -

- الذراعين، أو الساقين، بين الفخذين، وتسبب طفحاً جلدياً أحمر اللون يمتد إلى الجهة الداخلية للفخذين والمنطقة الشرجية.

يكون معظم التلوث الفطري على شكل بقع حمراء دائرية ورغية بالحك، قد يصل قطر الدائرة إلى ٥ سم، تسطحاً بالجلد، معظمها شديد العدوى وسهل الانتشار.

العلاج:

النظافة أولاً وأخيراً، غسل الجزء المصاب بالماء والصابون يومياً مع إبقائه جافاً ومعرضاً للهواء ولضوء الشمس، تغيير الثياب الداخلية والجوارب كلما أمكن خاصة عند التعرق، وتعرضها لأشعة الشمس، التخفيف من تناول السكريات.

- لنعومة الوجه ونضارته:

كي يبقى الوجه مشعاً ونضراً، يفضل غسله صباحاً ومساءً بالماء والصابون، ولا بأس من معالجته بما يلي من وصفات طبيعية:

- ماء الورد، مسحه دون تشييفه.

- مستحلب إكليل الجبل أو الصعتر البري.

- غسل الوجه بعصير الجزر.

- نأخذ بطاطا نيئة، نسحقها ونعجنها مع قليل من الماء، ونطلي بها الوجه لمدة ساعة، وهذه تكسب الوجه بياضاً وردياً ونعومة ونضارة.

- قشري البطاطا، ثم إسلقها ثم دقها وامزجها ببعض الحليب لتصبح كالمرهم واطلي بها الوجه والعنق واليدين، لمدة خمس دقائق، لا تتعرضي للشمس، وبعدها يُغسل الوجه بماء مغلي نبتة القراص المزهر.

- لإبعاد التجاعيد عن الوجه، أولاً تجنب التدخين، وتجنب الإمساك، وعدم التعرض للشمس طويلاً، يخلط طحين بزر الكتان بالماء الفاتر ويوضع على الوجه وأماكن التجاعيد لمدة ٣٠ دقيقة، يكرر ذلك لعدة أيام، أو نتبع الوصفة التالية:

نمزج ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وصفار البيض مع قليل من عصير الليمون، ويوضع الخليط على الوجه والرقبة لمدة ثلاث ساعات، ثم يُغسل المكان بماء فاتر.

مرآة تفتتق بورتريه سدي

- لشد جلد الوجه، يُطلى الوجه والرقبة بمزيج من زلال بيضة مع بضعة نقط من عصير الليمون الحامض وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، لمدة ربع ساعة، ثم يُغسل الوجه بالماء الفاتر.

- لجمال الوجه، نستعمل مرهم الورد على الوجه، ونصنع مرهم الورد على الشكل التالي: (٢٠٠ غرام من دهن غنم + ٢٠٠ غرام من الورد الغض ينقع هذا الخليط لمدة أسبوع ثم يُسخن على نار خفيفة وبعدها يُصفى بخروقة نظيفة).

- لإزالة البقع السوداء، تدلك بزيوت الخروع ثلاث مرّات في اليوم ولمدة ١٥ يوماً، أو تلبخ البقع السوداء بمغلي الخباز (ورقاً وزهراً وجذوراً).

- البقع الحمراء، دقي الجزر وضعيه كقناع على الوجه، أو دقي ورق الملفوف وصفيه قناعاً على الوجه.

- ضربة الشمس على الوجه، يُدهن الوجه ولعدة مرّات يومياً بالحليب.

• البثور في اللسان:

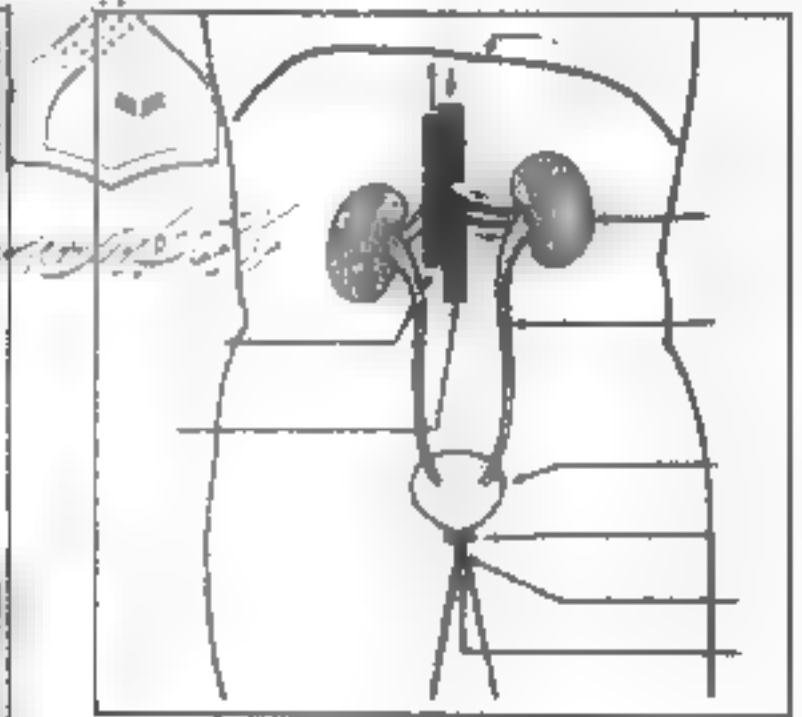
يُسقى ماء الرمان المَزَّ،

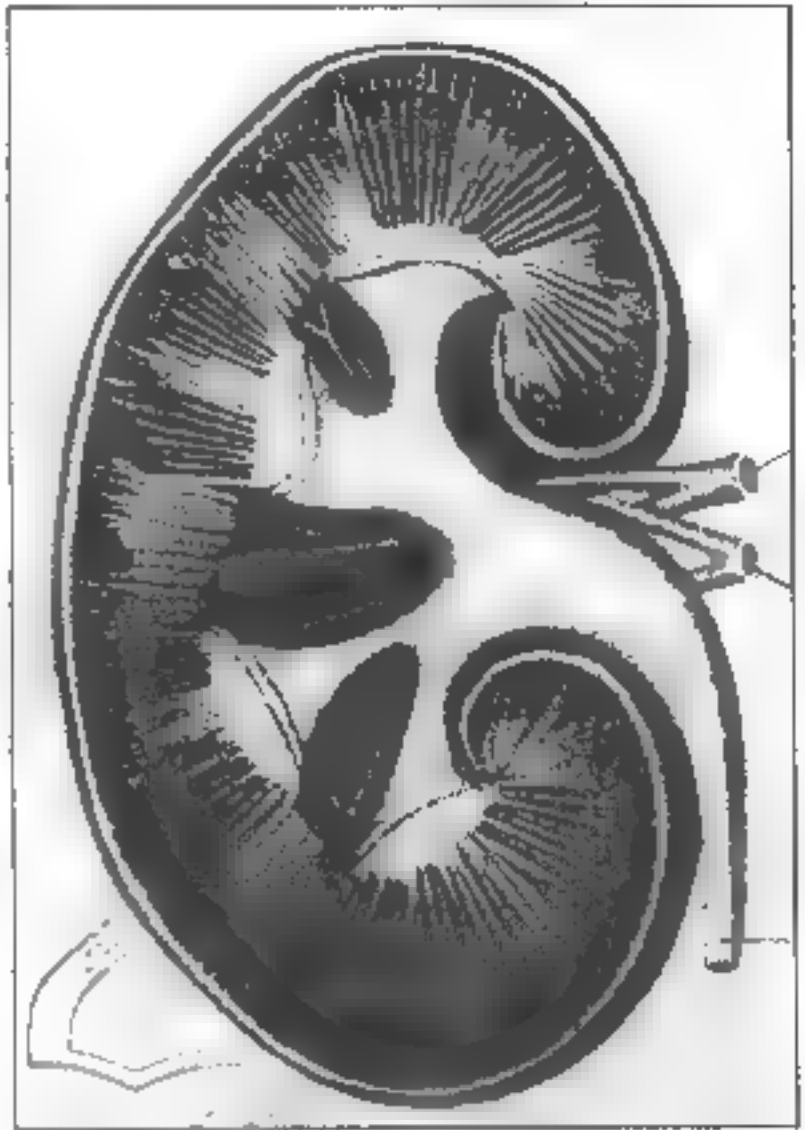
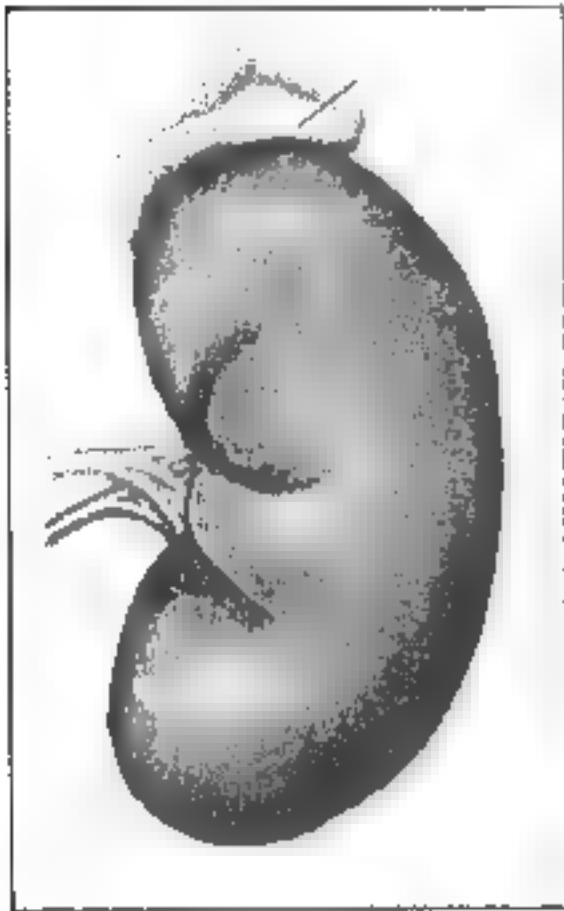
أو يتمخض بماء الورد غُلي فيه العدس وثمر العليق، أو يتمخض بمغلي ماء البابونج وإكليل الجبل ومردقوش وبنفسج.

• مسمار في الرجل:

إذا أصيب إنسان بدخول مسمار في رجله، يُنصح بفعل التالي:

اضرب محل المسمار حالاً بقطعة خشب صغيرة كي يخرج منه الدم، ثم اجلب قشرة رقيقة من دهن الخروف، رش عليها قليلاً من السكر، واربطها فوق محل الإصابة من المساء حتى الصباح، ويجب أن لا يصلها الماء.





مركز البحوث والدراسات الطبية

أمراض الجهاز البولي والتناسلي

التهنئة	● الجهاز البولي
التهاب البربخ	مشاكل الجهاز البولي
التهاب الخصية	التهاب مجرى البول
نوالي الخصية	احتباس البول
الأمراض الزهرية	القسيم البولي
الميلان	عدم ضبط البول
القرحة	بول دموي
التهاب الجفون	البولينا
قمل العانة	الزلال
الثآليل الجنسية	تغيرات البول
الميلساء الجنسية	القبول في الفراش
الفطريات والخمائر	التهاب المثانة
المبروستات	أورام المثانة
● أمراض الأعضاء التناسلية عند المرأة	قصور الكلى
الإفرازات المهبلية	الحصى في الكلى والمثانة
الآلم في أسفل البطن	رمل الكلى
التهاب المهبل	التهاب الكلى
الورم الليفي	الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة
الضعف الجنسي	أمراض الأعضاء التناسلية عند الرجل
إرشادات ونصائح	التهاب مجرى البول
● للرجل فقط	تفتح الغدد اللعابية في العانة



مرکز تحقیقات کامپیوتر و علوم اسلامی

• الجهاز البولي:

مهمة الجهاز البولي التخلص من المواد الفاسدة الموجودة في الدم وطرحها خارج الجسم عن طريق البول.

يتكون الجهاز البولي من:

الكليتان: تصفیان الدم وتكونان البول.

المثانة: بمثابة كيس يخزن البول، وعندما تمتلئ به تتمدد ويكبر حجمها.

المحلبان: أنبويان يحملان البول إلى المثانة.

أنبوب البول: وهو يحمل البول من المثانة إلى الهرمول (القضيب عند الذكر).

أما الكليتان، فهما عضوان حيويان ضروريان للحياة، فإن توقفتا عن العمل كلياً يموت المرء خلال ساعات.

تمر الكليتان بحالات مرضية مثل: (هبوط الكلية، قصور الكلية إلتهاب الكلبيتين، التهاب كلوي حاد، التهاب كلوي مزمن، حصوات الكلى، تصلب شرايين الكلية، التناذر الكلالي، مرض حويصلات الكليسيوم، إلتهاب الكلية وحوضها).

• مشاكل الجهاز البولي:

هناك الكثير من الإضطرابات المتعلقة بالمسالك البولية، يصعب في كثير من الأحيان تمييزها بعضها عن بعض، بعضها غير خطر، بينما يكون بعضها الآخر غاية في الخطورة، وقد يبدأ المرض عادة بأعراض بسيطة، أما المشاكل الشائعة المتعلقة بالتبول يمكن إيجازها بما يلي:

* التهاب في المجاري البولية .

* بحص في الكلية .

* اضطرابات في البروستات (صعوبة مرور البول بسبب انتفاخ غدة البروستات، وهذا يحدث عند الرجل المتقدم في السن).

* النعقبة (ألم يحصل أثناء مرور البول، وهي مرض سهل الانتقال والعدوى، ينتشر بالجماع).

* البلهارسيا، تظهر بوجود دم في البول، وهذا يدل على تسرب نوع من الديدان في مجاري الدم، ودلائله وجود دم في البول، خاضة في قطراته الأخيرة، ويحدث ألم في أسفل البطن ويزداد مع نهاية التبول مع حرارة وميل إلى الحك.



- التهابات مجرى البول:

الدلائل عند الذكور هي:

* ارتفاع الحرارة وقشعريرة أو صداع .

* ألم في الخصر .

* ألم عند التبول والحاجة إلى التبول عدة مرات مع تقطع في البول .

* قد يتعكر أو يحمر لون البول .

* ألم في أسفل الظهر بعض الأحيان .

* قد ينتقل الألم إلى الساقين والأعضاء التناسلية .

* في الحالات الصعبة قد ينتفخ الوجه أو الأرجل .

الدلائل عند النساء هي:

* ألم عند التبول .

* تبولاً محرقاً، أو حاجة إلى التبول المتواصل .

* وجود دم في البول.

* ألم في الجزء الأسفل من البطن.

* ألم في أسفل الظهر ممتد إلى الجانبين مصحوباً بحرارة (وهذه الأصعب).

إنَّ العديد من الإلتهابات الثانوية المتعلقة بمجري البول يمكن شفاؤها بشرب الماء بكثرة، ومن دون حاجة إلى أي دواء، ولكن إذا وُجدت صعوبة في التبول أو انتفاخ في الوجه واليدين يجب التخفيف من شرب الماء.

- احتباس البول (حصر البول):

يحدث نتيجة انسداد جزئي لمجرى البول نتيجة ضيق الإحليل أو تضخم غدة البروستات، أو نشوء ورم، أو وجود حصاة في المثانة.

يجب عدم إهمال هذه الحالة، لأنها قد تؤدي إلى تعطيل وظيفة الكلى وتسبب المريض.

كاتب: شهاب الدين محمد

العلاج:

لا تأكل ولا تشرب حتى ينزل البول، إعمل حماماً نصفياً لمدة ساعتين وإذا لم ينزل البول خلال هذه المدة، استشر الطبيب فوراً.

- التسمم البولي:

الدلائل هي:

رائحة النفس شبيهة برائحة البول.

تنتفخ الأقدام والأرجل.

قيء وشعور باليأس والإرتباك.

- عدم ضبط البول:

يحصل هذا إذا أصيبت بأذى العضلتان الضابطتان لمجرى البول (وهي

عضلة داخلية وعضلة خارجية وهذه الأخيرة الأهم). وقد تصاب العضلتين أثناء وضع الجنين، أو ارتخاء العضلة الداخلية حوالي سن الأربعين لضعفها، خاصة عند السعال والضحك أو الإجهاد.

ولدى الرجال، يكون تضخم البروستات من أسباب عدم ضبط البول، حيث ينزل البول بشكل تنقيط متسلسل، والعلاج باستئصال البروستات.

وقد يحدث مرض (عدم ضبط البول) بسبب أمراض الجهاز العصبي نتيجة صدمة للعمود الفقري أو التهاب وأورام في النخاع أو المنخ أو نتيجة إحدى الأمراض العقلية.

العلاج: لدى طبيب الأمراض العصبية والمسالك البولية.

- بول دموي:

يدل وجود الدم في البول على وجود حالة مرضية، سواء كانت في الكلى أو في المثانة، وينبغي أن نهتم لهذه الحالة - العلامة أو الإنذار - ونسارع لمعرفة السبب المخفي وراءها.

• أكثر الأسباب يعود إلى وجود مرض البلهارسيا، والتأخير في العلاج مؤذ جداً.

• التهاب الكلى.

• التهاب المثانة.

• تكيسات في الكلى.

■ وجود أورام في الكلى.

وفي البداية يكون العلاج سهلاً، ويُقيد من العلاج العشبي خلطة من (عصارة لحية التيس + ماء لسان الحمل + ماء عصا الراعي + ماء العليق) نمزج وتشرب.

- البولينا (في الدم):

وهي موجودة في دم كل شخص بنسبة بين ٢٠ إلى ٤٠ ملغ في كل ١٠٠

سم ٣ من الدم، وهي نتيجة تمثيل المواد البروتينية الموجودة في الجسم، ووجودها في الدم يدل على هبوط بكفاءة الكلى عن المعدل العادي.

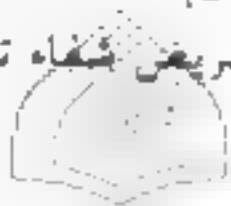
- الزلال:

هو نوع من البروتين، وأحد مكونات الدم، وقد يظهر في البول ووجوده يدل على مرض التهاب الكلى أو على مرض آخر.

وصفة عشية لذلك:

• عصير ورق الملفوف، عصير اللوبيا الخضراء الغضة، شوشة الذرة، أو:

• يُغلى مقدار خمسون غرام من بزر البصل (بعدرون) في كبايتي ماء حتى تصبح كباية واحدة، ويؤخذ كل يوم ثلث كباية على عدة جرعات خلال النهار، يداوم على ذلك حتى يشفى المريض بشفاء تاماً أي لمدة ١٥ يوماً (يفيد هذا العلاج لإنزال البحص كذلك).



مكتبة جامعة القاهرة

- تغيرات البول:

يُقرز الإنسان في الحالة الطبيعية ثلثي كمية الماء الذي يشربه، وإفراز البول في الحالات الطبيعية يجري في الليل أكثر مما يجري في النهار.

قد تنخفض كمية البول خلال الإصابة ببعض أمراض الكلى وقصور الكلى الحاد، إن لون البول وشكله العام يعطي فكرة عن أحوال الجسم المرضية، وخاصة أمراض الكلى، ويدل تعكره على امتزاجه بكمية من الأملاح والزلال والكريات البيضاء، ويصبح البول أحمر إذا كانت فيه كمية من الزلال والكريات الحمراء، ويكون قرمزي اللون بسبب وجود رواسب ناجمة عن الحميات ويكون فيه كمية كبيرة من بلورات حامض البوليك، وإذا كان البول كلون البيرة وله رغبة صفراء، فإن هذا دليل اليرقان.

وقد تؤثر بعض الأدوية على لون البول، وإذا تغير لون البول بعد اتخاذ تدابير صحية وظهر فيه زلال وكريات دم بيضاء وحمراء، فذلك دلالة على مرض الكلى أو مرض المجاري البولية أو التهابات المثانة أو قناة مجرى البول أو البروستات.

- التبول في الفراش:

التبول في الفراش ليس مرضاً، بل عرضاً، وهو يكون مشكلة في العائلة، وقد يحصل أن يبول العديد من الأطفال في فراشهم ويبقى ذلك حتى سن السابعة، ويستمر الطفل حتى سن الثانية عشرة كي يتحكم في وظيفة إفراغ المثانة.

هناك عوامل عدة تُسبب مشكلة التأخر في السيطرة على عمل المثانة، بعض الأطفال يغط في نوم عميق خلال الليل، كما يوجد عدة أسباب وظيفية أخرى، ماذا يجب أن نفعل؟

* يجب أن لا نلجأ إلى معاقبة الطفل، فهو لا يعتمد فعل ما يزعجه، بل على العكس عامله بلطف، وعطف ومحنة.

* يجب عدم إعطاء الطفل سوائل قبل النوم بساعتين على الأقل وإفراغ المثانة قبل النوم، وإيقاظ الطفل قبل الموعد المتوقع لتبلييل الفراش، يمنع تناول أشياء مدرة للبول مثل الخيار، البطيخ، والقهوة.
وصفات عشبية لذلك:

* كمون + قنطريون يدق ناعماً ويمزج بماء فاتر ويشرب.

* بلوط + كندر + حب المحلب يُدق ناعماً ويمزج بالماء ويشرب.

* يُحمّص الزنجبيل حتى يصبح مثل القهوة ثم يُسحق ناعماً ويُمزج مقدار ١٠ غرامات مع أوقية (٢٠٠ غرام) عسل، ويعطى الطفل مقدار ملعقة صغيرة قبل النوم كل ليلة وعلى مدى ١٥ يوماً على الأقل.

- التهاب المثانة:

يحصل التهاب المثانة عند النساء بعد مرور يوم أو يومين على الاتصال الجنسي، حيث تنتقل البكتيريا من الرجل، وقد يحدث الالتهاب نتيجة تلوث الكلية الجرثومي.

عند الرجل ينشأ التهاب نتيجة تلوث الكلية الجرثومي أو التهاب البروستات، وكل إنسداد جزئي لمجرى البول يساعد على نشوء التلوث الجرثومي فيها.

إن أعراض التهاب المثانة يشمل: الرغبة في التبول بين وقت وآخر مع حرقه وألم شديد، يكون البول عكراً أو يميل إلى الاحمرار.

يفيد في العلاج الطبيعي:

مغلي أوراق السلق، مغلي أوراق عنب الدب، أذنان الكرز، أكل ورق الملفوف المسلوقة.

- أورام المثانة:

يعتبر السرطان أكثر أنواع أورام المثانة انتشاراً، وهو في الغالب تطور ثانوي لسرطان البروستات عند الرجال، ولسرطان الرحم عند النساء، وقد يحدث في المثانة ورم حليمي.

أورام المثانة

- قصور الكلى:

أو قصور وظيفة الكلى المقترن بأعراض التسمم في الجسم، أو أنه يحصل بعد الإجهاد أو العمليات المتعلقة بالأمراض النسائية، وفي حالات الحروق الواسعة، أو الصدمة الناتجة عن عملية نقل دم لا تلائم المريض.

يقترن القصور الكلوي الحاد بقلة التبول أو بعدم التبول، وهذا يؤدي إلى بقاء فضلات التمثيل الغذائي في الجسم، وهي الفضلات التي يطردها البول من الجسم في الحالات الطبيعية، كما يقترن أيضاً بحالات خطيرة كالتقيؤ الشديد والتشنجات والإغماء.

يمكن لهذا المرض أن يعالج وأن يعود للكلية عملها ووظائفها بعد زوال آثار التسمم، ويعتبر القصور الكلوي المزمن أو التسمم الدموي المزمن في البول، المرحلة الأخيرة من تطور أمراض الكلى ويرافق هذا المرض أعراض مثل الغثيان والقيء والوهن العام والحكة في الجلد، وتصبح كمية البول أثناء القصور الكلوي كثيرة.

- الحصى في الكلى والمثانة:

غالباً ما تكون أولى الدلائل على وجود بحص في الكلية أو المثانة، هو الألم الحاد أو الشديد في أسفل الظهر، في الخصر أو أسفل البطن أو بين الفخذين، أو في أسفل القضيب عند الرجل، وفي بعض الأحيان تقفل القناة البولية ويصعب على الرجل أن يبُول، وقد يكون البول ممزوجاً بالدم في بعض الحالات، كما قد يتساقط بعض النقط من الدم أثناء التبول.

وحصوات المثانة أمر شائع لدى الرجال أكثر منه لدى النساء، ويعتقد أن التهاب المثانة مع إنسداد جزئي للإحليل يساعد على تكوين هذه الحصوات ونموها، وقد يكون تضخم البروستات هو السبب، وبعض حالات السرطان ناتجة عن حصوات ظلت في المثانة مدة طويلة، وفي هذه الحالات يجب الامتناع عن تناول الأطعمة الغليظة مثل الأرز باللبن، لحوم الغنم، الفطير، الجبن) وتناول أطعمة سهلة الهضم مثل لحم الدجاج والإكثار من تناول الخيار والبطيخ والمشمش والهندباء وبزر الكتان وكل ما يدر البول، إضافة إلى ممارسة رياضة خفيفة.

للعلاج: نذكر العديد من الوصفات العشبية لتفتيت الحصوات في الكلى أو في المثانة، وهي:

- جاء عن الإمام الرضا قوله في الرسالة الذهبية ما يلي:

«الجماع من غير إهراق الماء على أثره يورث الحصاة، والمكث على النساء يولد الحصاة».

- كذلك قال الطبيب العربي ابن بختيشوع «الجماع من غير أن يُهراق الماء عُقِيه يولّد الحصاة».

- ونقل عن الطبيب العربي ابن ماسوية قوله: «من جامع ولم يصبر حتى يفرغ، فأصابه حصاة فلا يلومن إلا نفسه».


- يؤخذ لب حب القشا ولب بزر الخيار ولب بزر البطيخ ولب بزر القرع، يُدق الجميع جيداً ويخلط بماء الورد ويشرب.

- حب البيلسان وحب البان وبزر البطيخ يدق الجميع ناعماً ويؤخذ منه مقدار ملعقة شراياً.
- ماء الحمص الأسود، إذا شرب منه يُفْتَت الحصى.
- الفجل، يُدَقُّ ويُعصر بدون ورقه، يشرب منه على الريق أياماً، يُفْتَت حصى المثانة بشكل عجيب.
- لبن النساء، إذا خلط بعسل أزال الحصى.
- نأخذ شوشة الذرة وعيدان الكرز ١٠٠ غرام من كل نوع ونغليهما، ننتظر ربع ساعة ونشربها لعدة أيام.
- ورق العليق وزهره يُفْتَت الحصى.
- اعصر أغصان الفجل دون الأوراق، واضرب ماءها كل يوم مقدار ثلاثة فناجين قهوة صباحاً وظهراً ومساءً، فيفت الحصى الكبيرة ويخرج الصغيرة مع البول.
- يؤخذ من مصل اللبن مرتين كل يوم بمقدار فنجان قهوة ولمدة خمسة عشر يوماً.
- يُغلى قبضة من حشيشة قطع وصل (مدادة) في كباية ماء، وبعد الغلي الجيد تُصْفَى وتؤخذ ساخنة، كبابتين يومياً.
- لتفتيت بحص الكلى: يُغلى قبضة من شوشة الذرة الصفراء في كباية ماء حتى تصبح نصفها، ثم تصفى ويضاف إليها مقدار ملعقة صغيرة من كربونات الصودا، وتترك حتى تصبح باردة، ثم تعصر ليمونة حامضة في كباية ثانية، يشرب ما في الكباية الأولى أولاً، ثم وحالاً يؤخذ عصير الليمون، ويكون ذلك مرتين في اليوم، ويؤخذ يومياً وعلى الريق ملعقة زيت زيتون، يداوم على هذا العلاج لمدة ثمانية أيام فينزل البحص، كما يمكن أن نأخذ خلال النهار كباية مصل اللبن.
- وبهذه الوصفة ينزل البحص القاسي مفتاً والكلسي يذوب مع البول، راقب البول حتى يصفى تماماً.

* رمل الكلى:

وجود رمل في الكلى يُسبب ألماً شديداً، وقد يصحبه غثيان وحرارة وقشعريرة، يتسبب من اضطرابات الأيض وزيادة مادة الكلسيوم في الدم.
يفيد في هذه الحالة:

العليق، القزاص، القرقة، الثومر، البصل، الهندباء البرية، كراث، الفريز.
- يغلى مقدار فنجان قهوة من بزر البصل في أربع كبايات ماء حتى تصبح كبايتين. ويؤخذ منها كباية صباحاً وكباية مساءً شرط أن تؤخذ فاترة، ويكون ذلك لمدة ثلاثة أيام.

- وصفة ثانية: نأخذ ٦ حبات بزر بلح بعد تكسيرها، نضيف إليها مقدار كباية ماء ونغليها لمدة خمس دقائق، نصفي وتحلى بالسكر وتؤخذ ساخنة مرتين يومياً ولمدة خمسة عشر يوماً (وهي مفيدة جداً وكذلك تفيد في حال وجود بحص).


كتاب الطب النبوي

* التهاب الكلى:

تختلف أعراضه باختلاف أنواعه، يحدث التهاب الكلى الحاد لدى الأطفال، ويصيب المرض الجهاز التنفسي العلوي، يشكو المريض من صداع وآلم ظهر مع قليل من الحمى، ويتغير لون البول إلى الأحمر وإذا اشتد المرض يحصل قيء وتشنجات، هناك نوع خطير من التهاب الكلى وعلاماته وجود الزلال والمواد الشاذة في البول يفيد من النباتات: غلي كمية من ورق الأفوكادو في كمية من الماء، وتؤخذ باردة بدل ماء الشرب.

* الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة:

تطلق تسمية الأمراض الجنسية على مجموعة من الأمراض التي تصيب الجهاز التناسلي للرجل والمرأة عبر الاتصال الجنسي، وتسبب هذه الأمراض مجموعة كبيرة من البكتيريا والفيروسات والطفيليات والفطريات والخمائر.

يجب معالجة الأمراض الجنسية بسرعة.

وعن طريق العلاقات الجنسية، ينتشر مرض «التعقيب» ومظاهره هي:

- عند الرجل: ألم عند التبول، نزول نقط تقيح، صعوبة في التبول، حرارة أحياناً، وبعد أشهر أو سنوات يحصل انتفاخ موجه وصلب في إحدى الركبتين أو أحد المفاصل الأخرى، ومشاكل كثيرة أخرى.

- عند المرأة: ألم عند التبول، سيلان بسيط، وإذا كانت المرأة حامل ولم تعالج قبل الولادة فقد ينتقل الالتهاب إلى عيني الطفل أثناء الولادة وتفقد البصر. وبعد أشهر أو سنوات يظهر، ألم في أسفل البطن، مشاكل في الدورة الشهرية، عقم، ومشاكل أخرى، وقد يكون المصاب بالتعقيب مصاباً بالزهري أيضاً دون أن يعرف ذلك.

- أمراض الأعضاء التناسلية عند الرجل:

* التهاب مجرى البول التناسلي:

من أكثر الأمراض الجنسية انتشاراً، تسببه مجموعة من البكتيريا والفيروسات والخمائر.

عوارضه حكة وعدم ارتياح في مجرى البول، مع إفرازات لزجة مخاطية أو بيضاء صديدية، واحمرار في فتحة البول، وإذا أهمل العلاج تحصل مضاعفات داخل الجهازين البولي والتناسلي منها الضعف الجنسي وسرعة القذف.

* تفتح الغدد اللعفاوية في العانة (دبل):

الدلائل عند الرجل ظهور درن لعفاوية داكنة اللون يخرج منها قيح. والدلائل عند المرأة ظهور درن شبيهة بما يحدث عند الرجل أو قرح في باب البدن موجهة.

* العنة:

هي عجز الرجل عن القيام بعملية الجماع، وأسبابها نفسية مثل (القلق، التوتر)، الهزال بعد المرض، استعمال العادة السرية، نزول العنة بعد زوال الأسباب.

يفيد: الجرجير، البقدونس، القمح المستنبت، الثوم، الصعتر، البصل، اللفت.

* التهاب البربخ:

البربخ قناة ملتحية تحمل الحيوانات المنوية من الخصية، أعراضه تضخم وألم شديد.

* التهاب الخصية:

يتسبب عن صدمة أو عدوى بالسل أو عن مرض معدي مثل التهاب الغدة النكفية، وقد تولد المقم.

* دوالي أوردة الخصية:

حيث تتمدد الأوردة التي تحمل الدم من الخصية إلى أوردة البطن، ليست خطيرة.



مركز تحقيقات وتطوير علوم

* الأمراض الزهرية:

أمراض الزهري شائعة وخطيرة، تنتشر عن طريق العلاقات الجنسية، عوارض أمراض الزهري ظهور قروح مقعرة مفتوحة في الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة، وفي حالات نادرة تظهر في الشفاه أو الفم أو الأصابع أو باب البدن، تدوم هذه القروح لبضعة أيام وتزول ولكن المرض يظل ينتشر في الجسم، وبعد أسابيع أو بضعة أشهر يشعر المصاب بحرق في الحلق مع حرارة وقرح في الفم وانتفاخ في المفاصل أو عوارض أخرى من بثور على الجسم أو كدمات أو طفرة على الأيدي أو الأقدام تدعو للحكاك، كل هذه الدلائل تختفي تلقائياً إلا أن المرض يستمر.

إذا لم يعالج الزهري قد يسبب أمراضاً في القلب أو الشلل أو تشوهات عند جنين المرأة الحامل المصابة أو غير ذلك، إن ظهور بثور على الجلد لعدة أيام أو أسابيع بعد ظهور قرح على الأعضاء التناسلية يمكن أن يكون بسبب الزهري.

تنتقل الأمراض الزهرية عن طريق الجماع، وأكثرها شيوعاً هي التعقية.

• السيلان:

مرض جرثومي شديد العدوى، يُصيب أعضاء التناسل والعينين، يُسبب التهابات والتقيح، يُسبب السيلان التهاباً في الأغشية المخاطية وحرقة وألم أثناء التبول، مع ظهور إفرازات صديدية بيضاء أو صفراء وينجم عن ذلك التهاب البروستات والخصيتين وقد يؤدي إلى العقم، أو التهابات في عضلة القلب أو التهاب المفاصل أو تسمم الدم، أو بصيب المثانة، والكلى، ومن مضاعفاته التهاب العيون لدى الأطفال أثناء الولادة.

• القرحة:

ومنها القرحة الرخوة، يُسببها بكتيريا، يبدأ المرض على شكل حبة على العضو التناسلي وسرعان ما تصبح تقرحاً مؤلماً، مصحوبة بانتفاخ الغدد اللمفاوية في أعلى الفخذ، ليست خطيرة، القرحة الخطيرة، تظهر على شكل حبة صغيرة صلبة على العضو المصاب، ثم تتفحج وينتشر تكبر وتعمق.

مركز تحيتا كيميز غلوم إسكوي

• الجرب الجنسي:

تُسببه نوع من الحشرات الصغيرة التي لا ترى بالعين، وتتغذى على دمه، وبعد أسابيع تظهر علامات المرض، أولى علامات المرض حكة ليلية وطفح جلدي متنوع.

• قمل العانة:

تُسببه حشرة ترى بالعين، وبعد فترة تظهر علامات المرض بشكل حكاك ليلاً مع وجود نقط دم على الملابس الداخلية، وطفح جلدي بسيط وتورم بالغدد اللمفاوية.

• الثآليل الجنسية:

تُسببها فيروسات، يظهر المرض على شكل حبوب بمثل لون الجلد وغير مؤلمة، سطحها خشن، تتجمع في الأماكن الرطبة، وقد تُسبب نزول دم متقطع.

* الميلساء الجنسية:

يُسبب هذا المرض فيروس معروف، وهو عبارة عن حبوب صغيرة بيضاء محمرة اللون ملساء ومحدبة السطح وفي وسطها ندبة.

* الفطريات والخمائر:

تسبب هذه عن مجموعة كبيرة من الفطريات والخمائر، وتحدث أكثر لدى النساء، تنتقل عن طريق الاحتكاك المباشر أو حمامات السباحة أو استعمال ملابس الغير.

تحدث الإصابة على العضو التناسلي أو بين الفخذين، وهو عبارة عن التهاب سطحي أحمر اللون مع حبوب صغيرة وحكة.

* البروستات:

البروستات غدة موقعا حول عنق المثانة وبداية مجرى البول عند الرجل، تقوم بإفراز مادة تشحم مجرى البول ويأتي مع السائل الموي، وهي تصيب الرجال بعد سن الأربعين عادة تضخما أو التهابا، تمر عبرها القناة البولية.

الأمراض التي تتعرض لها غدة البروستات هي:

- التهاب البروستات (حرق عند التبول، حرارة، دم في البول).
- التضخم غير الخبيث (بول ضعيف وبطيء، عدم التحكم بالبول، بول متقطع).
- انسداد البروستات بسبب تجمع مواد رسوبية في أقنية البروستات، مظهره ألم في منطقة الحوض مع ألم عند التبول مع قذف سريع أو مؤلم أو دموي.
- سرطان البروستات، يبدأ بعد سن الأربعين ويزيد مع السن، ينمو بدون ألم، مظهره، ألم في أسفل الظهر، دم في البول، زيادة في الإثارة الجنسية وانتصاب بدون أسباب، آلام أثناء القذف، صعوبة التبرز، صعوبة التحكم في عملية التبول أو الصعوبة عند بدايتها.

* أمراض الأعضاء التناسلية عند المرأة:

- أمراض الصدر: ومنها (التهاب الثدي الحاد، التهاب الثدي المزمن).
- أمراض الأعضاء التناسلية الأنثوية الأخرى: (ناسور الأعضاء الجنسية الأنثوية، العقبولة التناسلية البسيطة، التهاب المهبل، الإفرازات المهبلية أو السيلان الأبيض، التمزق العجاني، العقم، التهاب مجرى البول، لُحَيْمَة المبال).
- اضطرابات المبيض: (انقطاع الحيض، أورام المبيض).
- أمراض الرحم: غياب الحيض، تمزقات عنق الرحم، نزوح الرحم، عسر الطمث، التهاب غشاء الرحم، الأورام الليفية العضلية في الرحم، النزف من الرحم، حمى النفاس.
- أمراض أجنة المبيضات: الحمل في الأنبوب، التهاب قناة المبيضات.



* الإفرازات المهبلية:

- أو سيلان المهبل، وهي مادة مخاطية قد تكون القبيح، يفرزها المهبل، إن لم تكن مصحوبة برائحة أو لا تسبب حكاكاً، فليس هناك أية مشكلة.
- يجب المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية عن طريق (لتر ماء مغلي وفيه ثلاث ملاعق من الخل).

من الممكن أن تنقل المرأة العدوى إلى زوجها، إن الإفراز الأبيض ذا رائحة العفن، قد ينتج عن التهاب الفطر ويسبب الحكاك القوي وحرقة أثناء التبويل، وهذه حالة شائعة عند الحوامل، والمصابات بالسكري، أو من تستعمل حبوب منع الحمل.

أما الإفراز الأبيض الكثيف الكريه الرائحة، يمكن أن يكون ناتجاً عن تأثير نوع من البكتيريا أو الجراثيم.

الإفراز المائي البني اللون أو المائل للون الرصاصي والممزوج بالدم وذا الرائحة الكريهة، يدل على التهاب أكثر خطورة، ولربما دلّ على مرض سرطاني.

هل باستطاعة المرأة تجنب الالتهاب؟

يتحقق ذلك عن طريق نظافة الأعضاء التناسلية، والتبول بعد الممارسة الجنسية، والتنظيف الجيد بعد التبرز، ويجب على الأمهات تعليم بناتهن أن ينظفن باب البدن بعد التبرز بطريقة من الأمام إلى الخلف لمنع انتشار الجراثيم والديدان الصغيرة إلى داخل المهبل.

* الألم في أسفل البطن:

قد ينتج هذا عن أسباب كثيرة، منها:

- الدورة الشهرية.

- التهاب المثانة.

- التهاب فطري، وقد يمتد هذا الالتهاب إلى بيت الرحم والمبيض.

- أمراض التهابات الحوض، يأتي عادة مع حرارة وقشعريرة.

- وجود درن في أسفل البطن (خبل في غير موضعه، أكياس ماء في

المبيض، أمراض سرطانية...).

- التهابات ومشاكل في الأمعاء وباب البدن.

معظم المشاكل المار ذكرها غير خطر، إلا أنه يصعب التمييز بينها وبين

الخطر منها، إنَّ الطبيب وحده يحدّد ويشخص الألم.

* التهابات المهبل:

قد يصاب المهبل بعدد من الأمراض، ومن أعراضها:

(كثرة الإفرازات والألم عند الجماع، النزف والتورم)، وفي أكثر الحالات

تسبب الإفرازات المهبليّة نتيجة طفيلي يدعى (تريكوموناس المهبلي) وهو يُصيب

عنق الرحم والغشاء المخاطي للمهبل، ويسبب التهاباً مزماً مع حكة، وآلام

حارقة.

* ورم ليفي:

أكثر أنواع الأورام لدى النساء هو الورم الليفي، وهو ورم ينمو في ألياف عضلة الرحم الملساء.

تتكوّن هذه الأورام من عضلات وأنسجة متداخلة بعضها ببعض، وهي عادة صغيرة الحجم، وقد يكون بعضها كبيراً وتشمل الرحم كله ومستديرة الشكل وصلبة الملمس.

يكثر ظهور الأورام الليفية في النصف الثاني من فترة النشاط الجنسي للمرأة، وعندما تصيب هذه الأورام الجزء الأسفل من الرحم تسبب تعسراً في الولادة، وألماً في الحيض، غزارة في الطمث واختلالاً في نظامه، زيادة في الإفراز المهبلي، كثرة التبول، وقد تكون سبباً في العقم، وإذا كان الورم كبيراً ضغط على المثانة وسبب ألماً وقد يُسبب فقر دم مزمن وذلك بسبب كثرة النزف أثناء الحيض.

العلاج لدى الطبيب الإخصائي

* الضعف الجنسي:

هل هو مرض؟

يجيب الطب على هذا السؤال بنعم، لأن ذلك يُعبر عن قصور في عمل عضو من الأعضاء الجسدية، بل والأكثر من ذلك يوجد ارتباط قوي بين الضعف الجنسي وبين أمراض مثل مرض القلب، ضغط الدم، السكري، ارتفاع نسبة الدهون في الدم، ومن المعروف إحصائياً أنه يوجد ما نسبته ٥٠٪ من الرجال في حالة عجز جنسي خلال الفترة العمرية بين ٤٠ إلى ٧٠ سنة.

ما هي أسباب الضعف الجنسي؟

* التدخين، لأن التدخين يُصيب الشريان الذكري بالقصور.

* حدوث صدمة لدى الإنسان نتيجة ركوب دراجة أو حيوان، أو سقوط.

* أمراض القلب وتصلب الشرايين، البول السكري، بعض العقاقير الطبية،
التعرض لمهيجات جنسية في غير أوقاتها.

* إرشادات ونصائح:

* لتقوية شهوة الجماع (بزر الجرجير، بزر الفجل، بزر الشلجم، الهليون،
بزر البصل، زنجبيل، نعنن بابس) تسحق جميعها وتمجن بعسل منزوع الرغوة،
ويؤخذ وقت الحاجة مقدار ملعقة.

* حب الرشاد، مسمم مقشر، ورق النعنن، جزر، بزر فجل، بزر بصل،
كراث، دهن لوز حلو، الجرجير، الجوز، البصل المشوي، العنب، التين،
الموز، العسل، الحلبة، السمك المشوي، الناردين، البابونج، دهن النرجس،
السوسن، الأترج.

* للرجل فقط:

يُغلى مقدار ملعقة صغيرة من بزر اللفت أو بذر الجزر في قدح ماء ويُؤخذ
مساءً قبل النوم.

وصفة ثانية:

تُقرم كم بصلة، وتوضع في زجاجة، يُغمر البصل بالسبيرتو عيار ٩٥،
ويحكم سدّها جيداً، وتعرض لأشعة الشمس مدة ٢١ يوماً وكل يوم تخض
الزجاجة، ثم، يقرم كمية من قشر الجوز أو ورق الجوز الأخضر ويوضع في
زجاجة ويغمر بالسبيرتو عيار ٩٥ وتحكم السد جيداً ويعرض لأشعة الشمس مدة
٢١ يوماً وكل يوم تخض الزجاجة.

في انتهاء مدة الـ ٢١ يوماً، يُصفى البصل ويوضع في زجاجة خاصة.
وكذلك ورق الجوز أو قشر الجوز يُصفى ويوضع في زجاجة خاصة.

وعند الاستعمال، يؤخذ ملعقة من كل زجاجة، تخلطاً معاً بأربع ملاعق
كبيرة من العسل خلطاً جيداً، ثم يأخذ من يرغب ملعقة كبيرة من هذا المركب
صباحاً وملعقة مساءً، يجب الاستمرار على هذا الدواء، لأنّ له مفعول عجيب.

* الإحتلامات الليلية:

يحصل ذلك ليلاً ويصاحبه إفراز طبيعي، وغالباً ما تصاحبه أحلام جنسية، وهذا لا يستوجب القلق ولا يورث الضعف لحيوية الرجل، العلاج بإحدى الوصفات التالية:

- غلي ملعقة من بزر الخس في قدح ماء وتشرب قبل النوم، فينقطع الإحتلام الليلي وتقل الغريزة الجنسية عند الرجل.

- شرب ماء العدس يخفف الغريزة الجنسية وكذلك شرب ماء الشعير أو ماء النخالة.

* إن شرب مغلي اليانسون يدر حليب الأم، والعدس المسلوق يومياً يزيد من حليب المرضعة ويجعله أكثر دسماً.





مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

الأمراض المعدية - الخطرة

التهاب النخاع الشوكي السنجابي

(شلل الأطفال)

التهاب الغدة النكفية (لبو كعب)

المفتيريا

داء الكلب

مركز تفتيش وتطوير مركز البحوث

الزحار الباسيلي

تكاثر فيروس الأمعاء

الانفلونزا

الزكام

السعال الديكي

النسل

الجذام - البرص - البلاء

الملاريا

• دلائل المرض الخطير

• الأمراض المعدية

• ما هي الأمراض المعدية

الجدري

الحصبة الألمانية

الحصبة

الحمى الببغائية

حمى كيو

الحمى المرتدة

حمى الأرانب

حمى الروماتيزم

الحمى القرمزية

حمى التيفوئيد

حمى التيفوس

الحمى المالطية

التهاب الدماغ الوبائي

التهاب السحايا



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

* الأمراض المعدية:

هي أمراض تنتج عن جراثيم تدخل الجسم، ويوجد أربعة مجموعات من هذه الجراثيم:

- ١ - كائنات شبيهة بالنباتات هي (الجراثيم والخميرة والعفن).
- ٢ - كائنات من أصل حيواني، وحيدات الخلية، والديدان.
- ٣ - الريكتسيات، وهي جراثيم دقيقة، تسبب أمراضاً مثل حمى التيفوس.
- ٤ - الفيروسات: وهي العوامل المسببة لجذري الماء والانفلونزا، الحصبة الألمانية، التهاب الغدة النكفية، شلل الأطفال، التهاب النخاع السنجابي، داء الكلب.

وقد يتكوّن لدى الإنسان مناعة تجاه العديد من هذه الأمراض إذا أصيب بها مرة، وأهم عوامل الوقاية من هذه الأمراض (الأمراض المعدية) هي تجنب استنشاق الهواء الخارج من أنف أو فم مريض مصاب، غسل اليدين والعناية بالأظافر.

- عدم تناول الطعام من أطباق مريض مصاب، وغسلها على حدة بمادة مطهرة.

- التخلص من الفضلات التي تخرج من أنف المريض أو فمه أو جروحه الملوثة، كذلك من بوله وبرازه.

- غسل ملابس المريض وأغطية فراشه ومناشفه بعد نقلها من غرفته فوراً وعلى حدة في مياه ساخنة مع مادة مطهرة.

- يجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة بعد شفاء مريض مصاب بمرض معدٍ، من غسل أثاث غرفته وأرضها المكشوفة وتهويتها جيداً.

• ما هي الأمراض المعدية؟

■ الفطر الشعاعي:

يصيب صغار البالغين من الذكور، ناتج عن فطر يؤثر في الرئتين.

■ الجعرة الخبيثة:

يحصل هذا المرض نتيجة ملامسة الحيوانات، وهو خطر، وتدخل جسم الإنسان من خلال جرح في الجلد، أو عبر تناول اللحوم.

■ مرض خدوش القطّة:

حيث تتضخم الغدد اللمفاوية تحت الإبط أو في أصل الفخذ أو العنق.

■ جدري الماء:

يُصيب الأولاد دون الثامنة، يبدأ المرض بحمى خفيفة مع ارتجاف، يصحبها ألم في الظهر والأطراف وتقرّح، ثم يظهر الطفح الجلدي.

■ الجدري:

مرض حاد، ومعدٍ جداً، ويبقى لمدة قرون واحداً من مآسي البشرية، لأنه كان غالباً ما يُسبب العمى أو التشويه وفي النهاية الموت.

■ الحصبة الألمانية:

تبدأ أعراض المرض زكاماً مصحوباً بسعال وتقرّح الحلق أو صداع، ووجع العضلات وتضخم العقد اللمفاوية، خاصة وراء الأذن، وهي شائعة لدى الصغار، تتمثل خطورتها إذا أصيبت بها الأم الحامل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حملها.

■ الحصبة:

أكثر أمراض الأولاد انتقالاً بالعدوى، حيث تنتقل بسهولة من شخص إلى آخر في مراحلها المبكرة، ومن مضاعفاتها التهاب الدماغ.

* الحَقَى الببغائية:

تصيب العاملين في مزارع الدواجن والحيوانات الأليفة.

* حَقَى كيو:

تصيب الأشخاص الذين يلامسون الحيوانات لا سيما البقر والغنم والماعز.

* الحَقَى المرقدة:

تصيب عادة الحيوانات وخاصة القوارض، ومنها تنتقل إلى الإنسان بواسطة حشرة القرادة، أو بواسطة القمل الملوث.

* حَقَى الأرانبي:

تدخل الجراثيم الجسم من خلال شق في الجلد.



* حَقَى الروماتيزم:

مرض خطر، يتميز بحَقَى ~~والتهاب~~ ~~التهاب~~ عديدة في الجسم.

* الحَقَى القرمزية:

مرض معد، وقلما يُصاب به الإنسان مرتين في حياته، وتبدأ أعراض المرض (تقيؤ، صداع، حرارة، التهاب الحلق، ويُغطى اللسان بطبقة بيضاء وتظهر على جانبيه نقط حمراء وقد تتضخم الغدد تحت الفك الأسفل، وبعد يومين يبدأ ظهور طفح على الصدر والأطراف بشكل نقط صغيرة جداً قرمزية اللون، ثم تكسو الجسم كله، وتكون المنطقة حول الأنف والشم باهتة اللون، وبعد أسبوع يزول الطفح مخلفاً قشوراً. ومن مضاعفاته التهاب الأذن وقد يمتد إلى عظام الجمجمة.

* حَقَى التيفوئيد:

التيفوئيد التهاب في الأمعاء يؤثر على الجسم كله، وتنتشر من البراز إلى الفم، عن طريق المأكولات أو المياه الملوثة.

التيفوئيد أخطر أنواع الحمى، دلائل المرض خلال الأسبوع الأول، تبدأ على شكل رشح أو زكام مع صداع وألم في الحلق وحرارة قد تصل حتى ٤١ يصاحبها تباطؤ في النبض، وقد يحدث قيؤ أو إسهال أو إمساك.

وفي الأسبوع الثاني، قد يظهر على الجسم بقع زهرية اللون، رجفة في الجسم، هذيان، ضعف وفقدان وزن، اجتفاف.

وفي الأسبوع الثالث، إن لم تحدث اشتراكات، تبدأ الحمى بالزوال تدريجياً وللوقاية من حمى التيفوئيد، علينا تجنب الماء أو الطعام الملوث ببراز بشري.

■ حمى التيفوس:

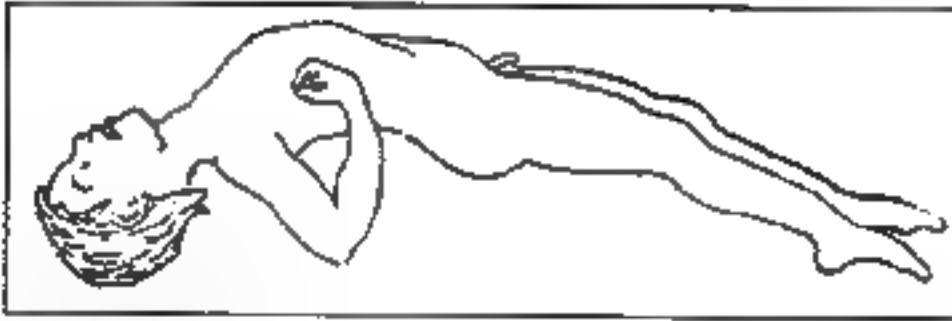
تشبه حمى التيفوئيد، مع فارق أن حمى التيفوس تسببها إحدى الحشرات التالية: (القمل، القراد، البراغيث)، التيفوس الناتج عن القراد يُسبب التهاباً واسعاً ومؤلماً في مكان العضة ويصاحبه انتفاخ وألم في الغدد اللمفاوية القريبة من اللسعة.

■ الحمى المالطية:

يبدأ المرض بشكل مفاجئ، بواسطة الحليب الطازج غير المعقلي أو الجبن المصنوعة منه، دلائل المرض: حمى وقشعريرة مع شعور بالتعب وفقدان الشهية للأكل، صداع وألم في المعدة.

■ التهاب الدماغ الوبائي:

يصيب الأشخاص من سن العاشرة حتى الخامسة والأربعين، وتشبه أعراضه أعراض الانفلونزا مع ميل إلى تصلب العنق والنعاس، ومن أعراضه بعد مرور عشر سنوات هو العجز وتبدل الشخصية أو أعراض داء باركنسون.



* التهاب السحايا:

هو التهاب حاد يصيب أغشية الدماغ والنخاع الشوكي، وهو

مرض خطر جداً، عوارضه حمى مع صداع وألم وتصلب في العنق والظهر، انتفاخ في اليافوخ لمن يقل عمره عن العام، ميل الطفل للنوم.

* التهاب النخاع الشوكي السنجابي (شلل الأطفال):

يلحق هذا المرض تلفاً بخلايا أعصاب معينة مسببة الشلل، مظاهره حرارة وصداع مع تقبؤ وتقرح الحلق، تصلب العنق والظهر وألم في العضلات.



* التهاب الغدة النكفية (أبو كعب):

تتضخم الغدة اللعابية، وهو يحدث عادة للأطفال، ولدى الأولاد فوق الاثني عشر من العمر قد يجلب هذا المرض مضطرباً لإصابة الغدد الجنسية كالخصيتين أو المبيضين.

* الدفتيريا (الخانوق):

مرض خطر وحاد ومعد، تُصاب به الأولاد بين سن السنة حتى العاشرة، ونادراً ما يصيب الأكبر سناً، يُسبب المرض تلفاً في وظائف القلب أو الكليتين أو شللاً في عضلات معينة.

* داء الكلب (السعار) (رغبة الماء):

يحدث نتيجة عضّة كلب مسعور، أو حيوان مثل ثعلب أو ذئباً أو قطة أو...

دلّالة لدى الحيوان:

غراية في التصرف، كثرة الحركة أو يكون سهل الإثارة، وجود زبد على الفم وعجز عن الأكل والشرب، يموت الحيوان بعد خمسة أو سبعة أيام.

دلائل المرض لدى الإنسان:

ألم وحكاك قرب مكان العضة، صعوبة مع ألم عند بلع الطعام، ازدياد اللعاب، نوبات من الغضب، نوبات تشنجية وشلل مع اقتراب الوفاة.

ماذا نفعل إذا أصيب إنسان بعضة حيوان؟

يجب تنظيف مكان العضة فوراً بالماء والصابون وببيروكسيد الهيدروجين.

عدم غلق الجرح، والإسراع بعلاج المصاب لدى الطبيب، وقد تظهر علامات المرض خلال فترة تمتد من عشرة أيام حتى سنتين، ويجب أن يبدأ العلاج قبل ظهور علامات المرض، وإلا لا يستطيع أي علاج إنقاذ حياة الإنسان.

* الكزاز:

يحدث المرض عندما تدخل جرثومته والتي تعيش في براز الإنسان أو الحيوان جسم الإنسان من خلال الجروح، والجروح التي تحدث الكزاز هي:

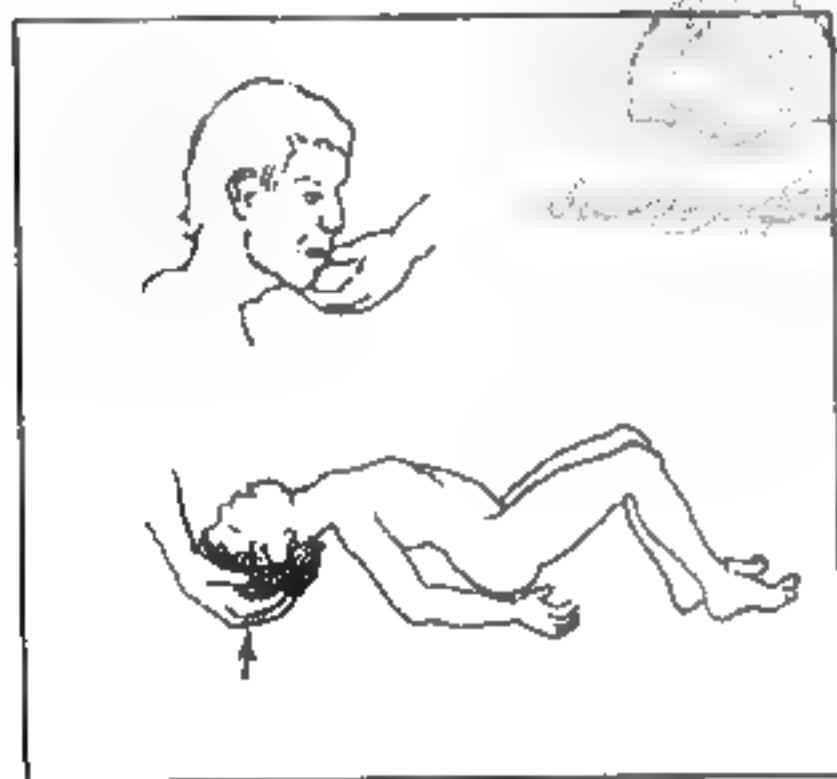
- عضات الحيوانات،
خصوصاً الكلاب.

- الجروح الناتجة عن
سكين أو شظايا.

- الثقوب المفتوحة بإبرة قذرة، أو الإصابة بالأسلاك الشائكة أو القطع الحديدية أو المسامير.

مظاهر المرض هي:

- وجود جرح ملتهب، صعوبة في بلع الطعام، عدم الشعور بالراحة.



- تصلب في الفك، يتلوه تصلباً في العنق وبعض أجزاء الجسم.

- هزات مؤلعة (نصلب مفاجيء) فى الفك.

ولدى الطفل المولود حديثاً قد يحدث له إصابة بمرض الكزاز نتيجة جرثومة المرض تدخل الجسم عبر حبل الخلاص لعدم النظافة، ومظاهره يكون بكاء الطفل بكاء مستمراً وعدم استطاعة الرضيع امتصاص الحليب مع التهاب محيط السرة.

الفحص يكون بنقر ركة الطفل بمفصل إصبعك تحت الصابونة مباشرة، إن قفزت الساق تكون الحالة طبيعية، وإذا ارتفعت عالياً دل ذلك على وجود مرض الكزاز.

إن مرض الكزاز مميت، ومنع حدوثه أسهل من معالجته، وذلك عن طريق التطعيم للأطفال وللمرأة الحامل كي تمنع إصابة الوليد به، إن نظافة الطفل الوليد الجديد هامة.

• الزحار الباسيلي:

يُصِيبُ الْأَحْشَاءَ، يُسَبِّبُ تَبَرُّزاً كَثِيراً، وَبِكَوْنِ الْبِرَازِ كَثِيراً الْمَخَاطَ وَالْدَّمَ وَالْقَيْمَ، مَعَ تَشْجُعَاتٍ فِي الْبَطْنِ وَحَقِي.

*** تلوث فيروس الأمعاء:**

يوجد لدى الإنسان فيروسات تقطن المجرى الهضمي، وتُسبب أمراضاً خلال فصل الصيف عادة ومنها فيروس الشلل.

• **الاعتقوبات:**

خطورة هذا المرض لكونه يُضعف مقاومة الجسم، ويُمهّد الطريق لغيره من أمراض الجهاز التنفسي، وإذا أصيب به المريض، عليه عمل ما يلي:

ملازمة الفراش والراحة، التدفئة ضرورية، شرب السوائل بكثرة، عدم السعال في وجه الآخرين.

يفيده من الأعشاب (إكليل الجبل، الخزامى، بابونج، كراويا، زوفا، صعتر، مردكوش).

• الزكام:

ومن فيروسات الزكام ٣٨ نوعاً، وهو مرض معدٍ ينتقل بسهولة، يُصيب ممرات الهواء العليا، إن التعرض للبرد أو للريح أو التعب الشديد أو قلة النوم، تجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة به، ومن مضاعفاته تلوث الأذن الوسطى، وتلوث الجيوب الأنفية والتهاب الشعب الهوائية.

• السعال الديكي:

يتميز عن السعال العادي بشهقة مميزة ويتبعه حالة شبه اختناق، وهو مرض يُصيب الأنف والحلق والشعب الهوائية، وغالباً ما يصيب الصغار ممن تتراوح أعمارهم بين الستة أشهر وخمس سنوات، وقدراً ما يصاب به الشخص مرتين في حياته.

التهاب الشعب الهوائية

من مضاعفات المرض هو الإلتهاب الرئوي، وقد لا يزول السعال الديكي إلا بعد عدة أشهر، ويفيده العسل مع عصير الليمون بمقادير صغيرة، تهوية وتشميس الفراش، استنشاق البخار.

• السل، القنوق الرئوي:

يعتبر مرض السل الرئوي معدٍ وينتشر بسهولة، وقد يصاب به أي إنسان، وغالباً ما يصيب الإنسان ما بين سن الخامسة عشرة والخامسة والثلاثين من العمر، خصوصاً أولئك الضعفاء ومسيء التغذية.

إن معالجة مريض السل الرئوي باكراً تشفيه، ودلائل المرض هي:

- سعال مزمن خصوصاً بعد النهوض من النوم.
- ارتفاع بسيط في الحرارة خصوصاً بعد الظهر مع عرق في الليل.
- فقدان الوزن.

وفي الحالات المتقدمة من المرض، يُصبح السعال مصحوباً بالدم، وتصبح البشرة صفراء مع بحة في الصوت.

إنَّ الشفاء من المرض طويل الأمد وقد يستغرق سنة أو سنتين من المعالجة.

ويجب أن يكون الغذاء جيداً غني بالبروتينات والفيتامينات، الراحة ضرورية، والإجهاد ممنوع.

ويجب الامتناع عن أكل المقالي وشرب المنبهات وينصح بغلي كم ورقة من اكليل الجبل في كوبية نبيذ حلو وتؤخذ هذه الكوبية خلال ٢٤ ساعة وعلى عدة جرعات، ولبداوم المريض على هذا العلاج لمدة ١٥ يوماً.

• الجذام، البرص، البلاء:

مرض مزمن ينطور ببطء شديد، وتختلف دلائل المرض بسبب المناعة الطبيعية للأشخاص ضد هذا المرض، والدليل العام الأساسي هو فقدان الإحساس باليدين والرجلين، وقد يَحْرِقُ الإنسان نفسه دون أن يعلم.

وعلى الجلد تكون الدلائل علامات صفراء أو علامات شبيهة بالديدان الحلقية، انتفاخ الأعصاب مع وجود تقرحات مزمنة لا تسبب حكاكاً، وقد تصبح أطراف الأذنين سميكاً وفصيرة ومربعة، وينساقط شعر الحاجبين ابتداءً من الأطراف، وفي الحالات المتقدمة للمرض قد تصاب الأيدي والأقدام بالشلل آخذة شكل المخالب وتقصّر أصابع اليد والقدم أو كل اليد والقدم بسبب فقدان الحس بهذه الأجزاء.

للقاية إحم الأيدي والأقدام من كل ما يحدث جروحاً أو رضوضاً أو حروقاً، لا تمشي حافي القدمين في الأماكن التي تكثر فيها الأشواك أو الحجارة الحادة.

• الملاريا:

هي إصابة في الدم، تُسبب حرارة مرتفعة وقشعريرة، تنتشر الملاريا بسبب البعوض.

دلائل المرض هي: تحدث نوبة الملاريا كل يومين أو ثلاثة ويستمر تأثيرها لعدة ساعات، ولكل نوبة ثلاثة مراحل:

- ١ - قشعريرة مع صداع، رجفان الجسم لمدة ١٥ - ٦٠ دقيقة.
 - ٢ - ارتفاع الحرارة إلى ٤٠ درجة أو أكثر، احمرار البشرة، هذيان المريض.
 - ٣ - تصيب المرق وانخفاض درجة الحرارة وعند انتهاء النوبة يشعر المريض بضعف.
- تسبب الملاريا المزمنة تضخماً بالطحال وفقر دم.

* دلائل المرض الخطير:

- إن الشخص الذي تبدو عليه إحدى الدلائل الآتية قد يكون مريضاً إلى درجة خطيرة، ويجب أن يستشير طبيباً إخصائياً.
- النزيف الشديد في أي جزء من الجسم.
 - السعال المصحوب بالدم.
 - ازرقاق الشفتين أو أظافر اليد.
 - صعوبة كبيرة في التنفس لا تتحسن بعد الراحة.
 - إذا كان إيقاظه غير ممكن (غيبوبة أو كوما).
 - الإغماء عند الوقوف.
 - إذا انحصر البول لمدة يوم أو أكثر.
 - إذا مضى يوم أو أكثر دون أن يتناول المريض أي سائل.
 - تقيؤ شديد أو إسهال شديد يدوم أكثر من يوم، أو أكثر من عدة ساعات للأطفال.
 - إذا كان البراز أسوداً بلون الزيت، أو كان التقيؤ مصحوباً بدم.

- آلام قوية ومتواصلة في المعدة مصحوبة بتقيؤ دون حدوث إسهال أو عدم التمكن من التبرز.
- أي ألم شديد مستمر لمدة ثلاثة أيام أو أكثر.
- تصلب في الرقبة مع تقوس في الظهر مصحوباً أو غير مصحوب بفك متصلب.
- إن حدثت هزات في حال ارتفاع الحرارة، نوبات صرع.
- الحرارة المرتفعة أكثر من ٣٩ درجة مئوية، والتي لا تنخفض والتي تدوم أكثر من أربعة أيام.
- نقص في الوزن مستمر مع الوقت.
- إن كان البول ممزوجاً بالدم.
- القروح المتزايدة التي لا تزول بالمعالجة.
- انتفاخ درني يزداد حجماً في أي جزء من الجسم.
- مشاكل متعلقة بالحمل والولادة (نزيف أثناء الحمل)، (انتفاخ في الوجه خلال أشهر الحمل الأخيرة).



مرکز تحقیقات رایانه‌ای و کامپیوتر

● الفصل الثامن

الثلاثي الغادر



مركز تحقيقات كيمياء حيوية

● القلب

● السكري

● السرطان



مرکز تحقیقات کامپیوتر و علوم اسلامی

الثلاثي الغادر، أمراض القلب، داء السكري، الأورام السرطانية، أمراض ثلاثة، تسبب الوفاة، والتي تُكوّن ما نسمّيه بالثلاثي الغادر.

* لا يحتوي جسم الإنسان إلا على قلب واحد، كما هو الحال بالنسبة إلى الرئتين والكليتين، وعندما يتأذى قلب الإنسان، غالباً ما يكون الأذى غير قابل للإصلاح، وعلى هذا يجب استدراك حدوث أمراض القلب بدلاً من معالجتها بعد حدوثها، لذلك، تجنّب التدخين، حافظ على وجبات طعام منتظمة، تجنّب السمنة، تخلص من التوتر والضغط النفسية، مارس الرياضة المنتظمة، راقب ضغط دمك.

* السرطان: مرض رهيب خطير يسبب عدد الذين يموتون بسببه، إنّما بسبب العذاب والمعاناة الكثيرة التي يمر بها المريض.

ما هو السرطان؟ إنّهُ نوع من الورم الذي يهدد حياة المرء، ورم شاذ يضرب أحد أجزاء الجسم، ثم ما يلبث أن ينتشر إلى أجزاء أخرى.

* داء السكري: باب المتاعب والعذاب والآلام، يُرهق الجسم ويُحدّث من طاقة وحيوية المصاب به، كما يفتح المجال أمام مضاعفات عديدة قد تُصيب القلب والشرابين والكلى وشبكة العين والمفاصل، وينتج عنه اضطرابات جنسية وعته وقد يؤثر على نفسية المريض به، إنّهُ مرض صامت ومزمن.

* أمراض القلب:

القلب عضلة مجوّفة، ينبض وينبسط بانتظام، في انبساطه يتدفّق الدم إلى تجاويفه، وفي انقباضه يدفع الدم بقوة إلى الشرايين الرئيسية، ومنها إلى أطراف الجسم.

يُغلف القلب كيس مزدوج الجدران، ويوجد في الفراغ بينهما سائل يعمل على حماية القلب من التلف الذي قد يُصيبه بسبب احتكاكه بالأعضاء المجاورة.

حجم القلب بحجم قبضة اليد، وتبلغ ضربات قلب الرجل حوالي ٦٠ إلى ٨٠ ضربة في الدقيقة، ويبلغ معدل الدم الذي يدفعه قلب رجل صحيح أثناء القيام بتمارين رياضية قاسية حوالي ٢٠ ليترًا في الدقيقة، وفي نفس الوقت يزيد التنفس للحصول على الكمية الإضافية من الأوكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون.

يستمر دور القلب في العمل طيلة حياة الإنسان، وكلما انتشرت وسائل المعيشة الحديثة، كلما ازدادت أمراض القلب، ولكن لا يعني إن حصل مرض في القلب، أن نهاية للمريض قد كتبت.

الأمراض التي قد يمرض لها القلب هي:

- سرعة خفقان القلب:

حيث يحس الإنسان بسرعة خفقان قلبه، وهو في حالة الراحة، وهذه قد تُسبب بعض الإزعاج، ولكن من النادر أن تكون عرضاً لمرض خطير في القلب، ويبدو أن الشخص النحيل العصبي أكثر عرضة لحدوث سرعة خفقان القلب، بالإضافة إلى عدة أسباب تحدث ذلك، ومنها: هزيمة مفاجئة، امتلاء المعدة بأكلة ضخمة، تناول وجبة حريفة، تناول الخمر، التبغ، القهوة، الشاي.

- الحصى الروماتيزمية:

وهذه مرض خطير إذا أصيب به الأطفال وصغار البالغين، وعلاماته (ارتفاع الحرارة، تورم في المفاصل) وقد تمتد الحمى الروماتيزمية إلى القلب مسببة التهاب عضلة القلب وغشائه الداخلي، كما قد تؤثر هذه الحمى في صمامات القلب وتقلل من كفاءتها.

- الإلتهاب الجرثومي لغشاء القلب الداخلي:

هي عدوى جرثومية تحدث لغشاء القلب الداخلي، وتصيب هذه العدوى القلب الذي كان قد سبق تأثره بنوبة من نوبات الحمى الروماتيزمية، وهذا المرض خطير لأنه يُسبب تلف متزايد للصمامات، وتتحف قدرة القلب في ضخ الدم، ولكن بالإمكان الشفاء من هذه الحالة.

- التهاب غشاء التامور:

التامور هو الغشاء الذي يحيط بالقلب وهو من طبقتين، وسبب التهابه يعود إلى الحمى الروماتيزمية، أو الإلتهاب الرئوي أو التدرن الرئوي، وعلاجه يكون بالراحة التامة والطويلة في الفراش كي يخف حمل القلب.

- الذبحة الصدرية:

تطلق هذه التسمية على الإحساس الشديد بالاختناق في الصدر، وهي تكون مصحوبة دائماً بألم بالغ الشدة، وهذه الحالة ليست مرضاً في حد ذاتها، إنما هي عرض لمرض.

من علاج هذه الحالة عدم القيام بأعمال مجهدّة، وأن يعدل المريض من نظام غذائه، حيث يمنع عن المقالي والزبدة والدهون، والمشويات، لأنها تسهم في تصلب الشرايين، كما عليه أن يتبعد عن القلق.

- التجلط التاجي:

هو مرض ملازم للحضارة الحديثة، وينشأ بين الأشخاص الذين يؤدون أعمالاً لا تسمح لهم بوقت كاف للراحة والاسترخاء، كما يُصيب من يسهرون كثيراً، ولا يمارسون الرياضة ويدخنون بشراهة، ويشربون الخمر.

إن حدوث الجلطة في الشريان التاجي المتصلّب، يُسبب ذلك قطع المدد من الدم عن جزء من عضلة القلب، ويموت بالتالي هذا الجزء من عضلة القلب، والمسبب لهذه الحالة المرضية هو تصلب الشرايين الناتج بدوره عن ترسب المواد الدهنية (ومنها الكوليسترول).

يمكن تدارك عدم تصلب الشرايين بالحمية والوقاية، وتعتبر النساء مهتئين أكثر من الرجال لهذه الإصابات خاصة بعد انقطاع الميعاد الشهري لديهن وكذلك الرجال الحاملين لمرض السكري أو لضغط دم مرتفع، أو من لديهم دهون زائدة في الدم.

هل يُوَجِّه الجسم إشارات تحذير؟

وما هي؟

ينمو مرض تصلب الشرايين تدريجياً وبطءاً، وتبدأ الإشارات بضيق تحت عظمة القفص الصدري عند القيام بأي مجهود جسماني، كما تزيد السمعة من خطورة الإصابة بهذا المرض، إضافة إلى الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان في حياته اليومية.

- هبوط القلب:

أعراض مرض هبوط القلب تكون واضحة، وتشخيصها وعلاجها سهل لدى الطبيب، ومن مسبباتها: فقر الدم الشديد، أمراض الغدد الصماء خاصة الغدة الدرقية، نقص الفيتامينات خاصة فيتامين B، التهابات الشعبيه والرتوية.

- هل يصاب الشبان بأمراض القلب؟

قد يُصاب الشبان بأمراض القلب كما يُصاب الشيوخ، وهي أكثر إصابة للشبان منها للشيوخ، مثل:

* آلام الصدر الحادة: خصوصاً في منطقة أسفل الثدي الأيسر، وهي كثيرة الانتشار بين الشبان وخاصة الفتيات في سن المراهقة وما بعدها، ويكون الألم كوخز الإبرة وحاداً، ويعود سبب ذلك إلى الفلق النفسي والاضطراب العصبي، ويكون القلب سليماً بشكل عام، وقد يعود الألم إلى سبب بسيط كعسر الهضم.

* روماتيزم القلب: ينتشر بين الشبان ويُصيب الجنسين، ويحصل نتيجة الإصابة بالحمى الروماتيزمية في سن الطفولة، وعلى من يُصاب به أن يقلل من الإجهاد الجسماني، وعلى الفتاة المتزوجة أن تخفف من العملية الجنسية وتحديد فترات الحمل.

* عيوب خلقية في تكوين القلب: التي تظهر أعراضها في سن الشباب، ومنها ما يُسمى بثقب القلب، وهي تصيب الإناث أكثر من الشباب.

* الإنفلونزا وما يعقبها: إن مرضى السكري وارتفاع الضغط الدموي أكثر من غيرهم عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية وخاصة بعد الإصابة بالإنفلونزا.

* سؤال أخير:

هل تصيب الذبحة الصدرية الشباب؟

الإجابة هي: نعم.

ولكن بنسبة ضئيلة جداً ومردّها إلى القلق النفسي.

والذبحة الصدرية، هي الألم الشديد الذي ينتشر من الصدر حتى الرقبة والذراع الأيسر، مع وجود تنميل في هذا الذراع، وقد يحصل انسداد الشريان التاجي بدون ألم وهو ما يُسَمَّى بالذبحة الصامتة، ومظاهرها على سبيل المثال:

- هيجان عند القيام بأي مجهود.

- توزم الساقين.

- ضيق التنفس الذي ينشأ عتلاً ينام المريض ويستيقظ من النوم ويسمع حشرجة بالصدر مع عدم القدرة على التنفس (وهذه هي الأعراض الأولى للذبحة).

ألم شبيه بالذبحة

- القيء المستمر.

- الصعوبة في البلع، كأن تقف اللقمة في الصدر.

- ماذا يأكل مريض القلب؟

أولاً يجب أن يمتنع عن تناول الأطعمة الدسمة، وأن لا يضيف الملح إلى طعامه، خاصة إذا كان قد تجاوز الأربعين من عمره.

إنّ الاقتصار على وجبة واحدة أو وجبتين يومياً، تأتي بالضرر الكبير على الشرايين، ويجب أن يتوزع الطعام على ثلاث وجبات.

إنّ تناول الطعام وأعصاب الإنسان مضطربة فقد تؤذيه أكثر ممّا تفيدته، وكذلك أخذ الحمام الدافئ بعد تناول الطعام مضرة.

إنّ الإكثار من تناول المنبهات مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية، تؤدي إلى سرعة النبض، وتضر بعملية الهضم وتؤدي إلى اضطراب عمل المخ والقلب.

أما العشاء فيجب أن يكون قبل النوم بثلاث ساعات، ومن المعلوم أن التدخين يُساعد على تصلب الشرايين ونضيبتها وإضعاف الدورة الدموية، كما يعمل على تهيج الغشاء المخاطي للمعدة ويربك عملية الهضم وبالتالي يتعب القلب.

إن زيادة تناول فيتامين D يعجل في تصلب الشرايين وترسيب الحصى في الكلى ويُسبب ارتفاع ضغط الدم.

- ما هي مقويات القلب؟

إن تناول الأسماك مفيد للقلب ويعمل على سيولة الدم، ويبعد حدوث جلطة مفاجئة، كما يعتبر فيتامين C فعال للمحد من الاضطرابات القلبية، وإن نقص فيتامين B يُسبب ضعفاً في عضلة القلب ورشح مائي في الجسم.

إن أفضل منشط لعضلة القلب وللأوعية الدموية هي ممارسة الرياضة المنتظمة والمنظمة والمعتدلة، إضافة إلى ممارسة هوايات مفيدة.

للاحتفاظ بقلب سليم، يجب اتباع ما يلي:

- * مراعاة الاعتدال في كل شيء.
- * عدم الإسراف في تناول الطعام ونوعيته.
- * مزاوله الرياضة، وأفضلها رياضة المشي.
- * الاعتناء بنظافة الجسد، خاصة الأذن والأنف والحنجرة.
- * الوقاية من البرد.

* الإكثار من أكل الخضار والفواكه.

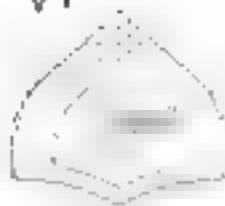
* إعطاء الجسم فرصة للراحة بعد الإجهاد الذهني.

* الابتعاد عن التدخين، والمشروبات الكحولية.

تبلغ عدد ضربات القلب أو دقاته في الشخص السليم البالغ ٧٠ ضربة في الدقيقة تقريباً، وهو في وضع هادئ، وتزيد هذه الدقات لدى الأطفال، كما تقل

كلّما تقدّم الإنسان في العمر، لتعود إلى الزيادة في سن الشيخوخة، وهي كما يبيّن الجدول التالي:

السن	ضربات القلب في الدقيقة
من ٣ إلى ٥ سنوات	١٢٠ ١٤٠
من ٥ إلى ١٢ سنة	١٠٠ ١٢٠
من ١٢ إلى ٢١ سنة	٨٠ ١٠٠
من ٢١ إلى ٥٠ سنة	٧٠ ٨٠
من ٥٠ إلى ٦٠ سنة	٦٠ ٧٠
من ٦٠ إلى	٧٠ ٨٠



• أوجاع القلب الوهمية:

ينظر الإنسان عادة إلى مرضه نظرة سوداوية، إن الكثير من المرضى الذين يشكون من الهيجان، أو الآلام الصدرية، ليس عندهم بالضرورة آفة قلبية، ومعظمهم ضحايا الوهم والحالات النفسية، إن ظواهر هذه الآلام مشابهة جداً لأمراض القلب، ولكن وبعد الفحوصات الطبية والتحليل وتخطيط القلب الكهربائي، يتبين أنها تعود إلى إحدى الأمور التالية:

• تكلس في فقرات الرقبة.

• التهاب المرارة أو وجود حصوات فيها.

• تقلصات في المريء واضطرابات في الهضم.

• وجود فتق في الحجاب الحاجز.

• وجود حساسية روماتيزمية، نتيجة انتقال الإنسان من جو دافئ إلى جو

بارد حالاً.

• مضاعفات نزلة شعبية.

• حموضة المعدة.

• إن مغلي النعناع يُنشّط القلب ويمنع الخفقان، شرط أن يكون النعناع أخضر.

• مغلي القرنفل نافع لخفقان القلب وضيق التنفس.

• الورد + كزبرة يابسة + كافور مفيدة للخفقان.

• القرنفل + المصطكى + كزبرة يابسة تدق ناعماً وتذاب بالماء وتؤخذ شراباً لتقوية القلب.

• يفيد القلب: شراب التفاح، ماء الرمان، شراب السوس، التمر الهندي.



* مرض السكري:

ما هو مرض السكري؟

هو ارتفاع معدل السكر في الدم، أكثر من المعدل الطبيعي (والتي تتراوح بين ٧٠ - ١١٠ ملغ) ويُعتبر مرتفعاً عندما يتخطى الـ ١٢٥ ملغ.

السكري مرض شبه صامت ومزمن، وكل إنسان معرض للإصابة به، خاصة لمن تجاوز الخمسين من العمر، ولذلك فهو من الأمراض الشائعة.

يمكن أن نقسم مرض السكري إلى ثلاثة أنواع أو مجموعات:

١ - المجموعة الأولى: تُصيب الأطفال والبالغين من الشباب حتى حوالي العمر ٣٥ سنة.

٢ - المجموعة الثانية: تُصيب البالغين ابتداءً من سن الـ ٣٥ سنة وهو الأكثر شيوعاً.

٣ - السكري الحملي: يظهر خلال فترة حمل المرأة.

- مسببات مرض السكري:

هناك عدة غدد تشارك في إحداث مرض السكري في الجسم، وهي:

* غدة البنكرياس: ينتج مرض السكري عندما يطرأ تغيير على غدة البنكرياس التي تفرز مادة الأنسولين التي تساعد خلايا الجسم في الحصول على السكر الذي تحتاجه لإنتاج الطاقة، وعلى منع السكر من التراكم في الدم. ويتوقف إفراز مادة الأنسولين، تضعف استجابة خلايا الجسم لعمل الأنسولين.

* الغدة اللعابية.

* الغدة المجاورة للغدة الدرقية.

* الكبد.

* المرارة.

* الطحال.

* الغدة الكظرية، التي تفرز مادة الأدرينالين والتي تُساعد على ارتفاع نسبة السكر في الدم.

* الغدة الدرقية، التي تفرز مادة الثيروكسين التي تساعد على رفع نسبة السكر في الدم.

* الغدة النخامية، والتي تسبب إفرازات تبطل مفعول الأنسولين الصادر عن البنكرياس.

* وأخيراً عامل الوراثة، وخاصة لمن يتسم بالبدانة - السمنة - وهي أهم عوامل ظهور السكري.

كل هذه الغدد، قد تتعرض لاضطرابات مجتمعة أو منفردة، وتنتج بالتالي اضطراباً في إفراز المواد الحافظة لصحة الإنسان، أما العوامل المسببة لهذه الاضطرابات هي: الإرهاق، المسؤوليات، الضيق الاقتصادي...

- دلائل الإصابة بمرض السكري:

* عطش شديد، نشاف في الفم.

* جوع شديد نتيجة نقصان الجلوكوز، وغالباً ما يسبقها ارتعاش في اليدين، تعب، صداع، كآبة، شحوب.

* تبلول كثير ومتكرر والذي يؤدي بدوره إلى الجفاف.

* إرهاق أو تعب بدون أسباب.

* آلام في الجسم، وخز الأطراف، تضخم الركبتان.

* انخفاض في الوزن خاصة عند الأطفال، وضور في العضلات.

* تراجع صحة المريض.

* اضطراب نسبة الأملاح في الجسم (الصوديوم والبوتاسيوم).

أما إذا كانت حالة مريض السكري شديدة، تُضاف إليها العوارض التالية:

* إصابة وخلل الأوعية الدموية.

* إصابة الأعصاب، وقد تصاب الأعصاب بالتهابات.

- * ضعف في وظائف الكلية.
- * التعرق بكثرة خاصة اليدين والوجه.
- * إصابة شبكة العين، تصلب في أنسجة العين.
- * إصابة العين بالماء الزرقاء - الساد -.
- * إصابة الجلد والأغشية المخاطية، حكة خصوصاً في المنطقة التناسلية، التهابات جلدية تدوم طويلاً نتيجة الترسبات الحامضية.
- * تميل وخدر في اليدين والقدمين، ويتحول لونها إلى الأزرقاق.
- * تقرح في الأقدام، وظهور دمامل، نتيجة زوال بعض أنواع الفلور المعوية الحية، واحتمال الإصابة بفرغرينا.
- * الغيبوبة، وهي الأكثر خطورة، حيث يخف نبض المريض ويأخذ بالتنفس العميق، كما قد يفتح السكري الطريق للإصابة بالسل والالتهاب الرئوي.



- مضاعفات مرض السكري:

- * قد يؤثر السكري في النفسية المريض، ويعاني القلق.
- * ينتج عنه كذلك، اضطراب جنسي وعته.
- * لدى المرأة الحامل، قد تصاب بالإجهاض.
- * قد يتعرض القلب للإصابة.
- * يحدث خللاً في الشرايين وتصبح معرضة للإنسدادات بسبب الكوليسترول والمواد الحامضية وتصبح الشرايين أكثر عرضة لتخزين المواد السامة، وتؤدي إلى شيخوخة مبكرة.
- * متاعب في الكلى، وفي شبكة العين، وتزداد الحالة سوءاً لدى المدخنين حيث يزداد خطر الإصابة بالتهاب المفاصل.

- تشخيص المرض:

- يتم تشخيص مرض السكري بإجراء فحص قياس نسبة وجود السكر في الدم، وكذلك في البول.

إذا أصيب إنسان بالسكري بعد سن الأربعين، أمكن التحكم بالمرض في معظم الأحيان، عن طريق تناول أغذية ملائمة، وإتباع نظام غذائي سليم وصحي، وتحقيق وزن مثالي، والحفاظ عليه.

متابعة رياضة منتظمة.

إتباع سبل الحماية (إذا كان لعامل الوراثة دور في الإصابة بالمرض).

إن التشخيص المبكر والعناية المستمرة والمبكرة يحميان من مضاعفات السكري، ويخففان على المدى البعيد من العبء المادي على الفرد والمجتمع.

إن هرمون الأدرينالين الذي تفرزه الغدة الكظرية، ومادة الأنسولين الصادرة عن البنكرياس واللذان يعملان بشكل معاكس، فإذا تغلبت إحداهما على الأخرى يضطرب التوازن البيولوجي في الجسم، ويبدأ الجسم بالعمل دفاعاً عن نفسه بزيادة كمية الغلوكوز في الدم، وهذه الزيادة تؤدي إلى اضطراب في التوازن البيولوجي مما يوجب التخلص منه عن طريق الكليتين، وتجعل عملية التبول تزداد.

قد يسبق الإصابة بالسكري لدى الراشدين حالة من السمنة.

وقد يصبح نفس المصاب بالسكري قريباً ومصحوباً بضيق وصداخ وكآبة.

- نصائح إلى مريض السكري:

يجب على مريض السكري أن يكون حذراً جداً في اختيار طعامه، لأن جسمه أصبح مريضاً وبحاجة إلى المرونة، كما عليه أن يعتمد في غذائه على الخضراوات والفواكه والحبوب مضافاً إليها كميات صغيرة من اللبن والحليب واللحوم الخالية من الدسم، وحد أدنى من الزيوت النباتية التي لا غنى عنها في الطهي، أما المرضى الذين يتناولون حقنة الأنسولين مساءً، فعليهم تناول وجبة خفيفة قبل النوم مثل (كعك غير محلى أو كوب لبن).

إن نظام الحمية الذي يفرض على مريض السكري، يركز على نوعية الأطعمة، كما ينصح مريض السكري بأن لا يأكل ولا يشرب، ما يلي:

* السكر.

* المربيات، العسل، الحلويات، الشوكولا، الكاتو، البسكويت الحلو، الكريما، القشدة.

* الفواكه المعلبة.

* المشروبات الغازية أو المحلاة، العصير المركز المحلى.

* النشويات، يفضل أن يؤخذ منها نصف وجبة أو أقل (بطاطا، أرز، معكرونة، خبز، برغل).

* تجنب الكحول، والشاي والقهوة، فهي شديدة الضرر بخلايا الأعصاب، وتعمل على ترسب الكوليسترول وتحجزه في المرارة.

* البروتينات، تناول منها ربع وجبة، تجنب الحليب كامل الدسم، والبيض، واللحوم الدهنية لأنها ترفع نسبة الكوليسترول في الدم.

* الدهون، اختار منها ما هو من مصدر نباتي، كزيت الزيتون وزيت الدرة، أما الدهون الحيوانية فقد تسبب تليف الكبد.

* الألياف، تناول منها يومياً ما ترغب مثل:

القمح غير المقشور.

الخضراوات ذات الجذور مثل (الجزر، اللفت، الفجل، البصل).

البقول كالفاصوليا والعدس واللوبيا.

الفواكه غير الغنية بالسكر كالخوخ والبرتقال.

الخضار، كالملفوف والخس والخيار والبندورة.

* مارس الرياضة، وخاصة رياضة المشي لأنها تساعد على استهلاك السكر وتقلل من نسبته في الدم، وتخفف الوزن، وتزيد من فعالية غدة البنكرياس في إفراز مادة الأنسولين، وتنشط الدورة الدموية، ويجب أن يؤدي المشي إلى التعرق وأن لا يقل عن ٤٥ دقيقة وبمعدل ثلاث مرات أسبوعياً.

- هناك أغذية تُعتبر علاجاً، مثل:

البصل، الهندباء، الأرضي شوكة (يحتوي على مادة الأنسولين)، الهليون، الشمندر الأحمر (يؤثر بشكل إيجابي على الكلى لاحتوائه على المنغنيزيوم)، الفريز، الدراق، القرّة، الكرّز، الليمون الحامض، البرتقال، الأترج، الزيتون الأسود.

- يُنصح بتناول الخضراوات بدون تقشير.

- ينصح بتناول الأعشاب العطرية وبكثرة.

- ينصح بعدم تناول البازلاء والفاصوليا، العدس، لأنه يصعب على الجسم امتصاصها وتساعد على التخمّض.

إن أفضل الأطعمة هي تلك الغنية بالألياف، لأنها تساعد على عدم حصول الإمساك، كما يجب عدم استعمال الطبخ في الطعام.

- المرأة الحامل والسكري:

أن تكون المرأة مصابة بالسكري، لا يمنع من إنجابها للأطفال إذا أرادت ذلك، ولكن يجب عليها مراعاة بعض الاحتياطات، التي تُعتبر قواعد أساسية، وهي:

- يجب أن يكون الحمل مبرمجاً، وأن لا يفاجئها ذلك من حيث مدّة تناول حبوب منع الحمل قبل الحمل، ومراجعة طبيبها بذلك.

- ينبغي أن يكون معدل السكر أقرب ما يمكن من المعدل الطبيعي، وذلك منذ بداية الحمل حتى الولادة، وحتى بعد الولادة.

- عليها أن تراقب نسبة السكر في البول باستمرار.

- إذا غلب عليها القيء، تستدعي الطبيب.

- يجب عدم التدخين لأنه يؤذي الجنين.

إن ممارسة النشاط وخاصة المشي، له تأثير جيد على مرضى السكري، ويؤدي إلى انخفاض معدل وجوده في الدم، وعلى العموم لكي يتم الحمل لدى

المريضة المصابة بداء السكري وبدون تعقيدات، ينبغي أن يكون هذا الحمل مبرمجاً وتحت إشراف الطبيب، إن حبوب منع الحمل ممنوعة عن المرأة السكرية.

إذا هاجم مريض السكري الزكام أو التهاب اللوزتين، قد يتعرض المريض إلى فقد توازنه وتزداد الحاجة إلى الأنسولين، لذلك يجب مراقبة السكر وأخذ العلاج المناسب، كما أن التدخين يؤدي مريض السكري.

- كيف تُحضّر حقنة الأنسولين؟

* اغسل يديك جيداً.

* افرك الزجاجة بين راحتي اليد، ولا تخفها.

* امسح غطاء الزجاجة.

* ادخل كمية هواء بنفس الجرعة داخل الزجاجة.

* اسحب كمية الأنسولين المطلوبة.

* يجب أن تكون الحقنة خالية من فقاعات الهواء.

* امسح مكان الحقن على جلد المريض.

* اغرز الإبرة بزاوية ٤٥ - ٩٠ درجة، احقن الأنسولين، ثم اسحب الإبرة من الجلد ولا تظهر مكان الإبرة.

يجب أن يحفظ الأنسولين في ثلاجة، وفي الشتاء يحفظ في درجة حرارة الغرفة لمدة شهر بعيداً عن الحرارة وضوء الشمس.

يجب أن تغيّر مكان الحقن في الجسم، وخذ حقنة الأنسولين قبل وجبة الطعام بربع إلى نصف ساعة وتأكد من صلاحية الدواء.

عدم رج زجاجة الأنسولين، ولكن إفركها بين راحتي اليد، وتناول حقنة الأنسولين في نفس الأوقات يرمياً.

• وصفة عشبية لتخفيض نسبة معدل السكر في الدم:

- ١ - اغلي ورق التوت في كباية ماء، خذها يومياً ولعدة مرات.
- ٢ - خذ كم ورقة من اكليل الجبل (حصى البان) وورق الغار، اغليها معاً، واشربها عدة مرات في اليوم.



وزارة الصحة

* السرطان:

مرض يشير الرعب والخوف لدى الإنسان، ومن يُصاب به ينتابه اليأس والشعور بأنه ميّت لا محالة، غير أنّ الطب يشير إلى عكس ذلك. وهناك إحصائيات تشير إلى أنّه يُشفى كل عام من هذا المرض نسبة لا بأس بها.

السرطان هو نمو للخلايا بصورة غير طبيعية حتى تصبح ورماً في المكان المصاب، وإذا لم يبدأ العلاج حالاً تنفصل الخلايا وتنتقل إلى مكان آخر في الجسم لتنمو مرةً أخرى، ويتضاعف وجودها بشكل مستمر مكوناً ورماً ثانياً وثالثاً و....

إن أكثر الأعضاء التي يضر بها السرطان هي: (الرئتين، الشديين، المعدة، الرحم، الفم، الحنجرة)، وثمة عدّة أنواع من السرطان وهي بالترتيب من الأعلى حتى الأقل:

* لدى الذكور:

البروستات

الرئتان.

القولون والمستقيم.

المثانة.

الورم اللعفي.

ورم الجلد.

التجويف الفموي.

الكلية.

ابيضاض الدم.

المعدة.

بقية أجزاء الجسم.



* لدى الإناث :

الثدي .

الرئتان .

القولون والمستقيم .

الرحم .

المبيض .

الورم اللمفي .

ورم الجلد .

المثانة .

البنكرياس .

عنق الرحم .

بقية أجزاء الجسم .



إن علاج الأورام السرطانية تتم إما عن طريق الاستئصال أو العلاج بواسطة الأشعة الذرية، أو العقاقير القاتلة للسرطان، وتختلف نسبة الشفاء باختلاف نوع وحجم المرض وعمره في الجسم، وكلما اكتشف المرض مبكراً كلما كانت نسبة الشفاء أفضل، والواقع أن علاج كل حالة يختلف عن غيرها. وعند ملاحظة الأعراض التالية، يجب مراجعة الطبيب الأخصائي بالأورام حالاً:

- * وجود ألم أو إحمرار أو إنتفاخ دائم على الجلد أو في القم.
- * إن زيادة حجم أو أي تغيير في شكل الخال أو الشامه أو التالول.
- * الإحساس بوجود أي تدرن في الثدي أو في أي جزء من الجسم.
- * وجود نزيف غير عادي من الرحم قبل أو بعد العادة الشهرية.
- * الشعور بصعوبة البلع ووجود احتقان دائم في القم.

- * سعال أو خشونة مستمرة في الصوت، أو وجود ماء في بلغم السعال.
- * حدوث تغيير في نظام الأمعاء وفي عمليات الخروج أو وجود إمساك أو إسهال مستمرين، أو وجود دماء في البول.
- نلفت النظر هنا أنه ليست بالضرورة أن يكون سرطاناً إذا وُجدت بعض هذه الدلائل الماز ذكرها، وربما تكون بسبب وجود مرض آخر، إن الطبيب الإخصائي بالأورام هو الذي يُحدّد ويشخص المرض.

- هل لنوعية الطعام علاقة بالسرطان؟

من الأحاديث النبوية المار ذكرها في فصول سابقة:

«المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء».

«ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه».

وقد ثبت صحة هذه الأحاديث الشريفة وتوصل الطب إلى:

- أن نوع الطعام الذي يتناوله الإنسان أحد أسباب إصابة المعدة بالأورام السرطانية، ومنها (الدهنيات، النشويات، السكريات).
- رفاهية الحياة لدى المرأة قد يتعبها ويصيبها بسرطان الثدي، بسبب كثرة تناولها للأطعمة الدسمة.
- إن المواد التي تضاف للأطعمة المعلّبة، بقصد حفظها من التلف، قد تساعد على ظهور السرطان.
- وبالمقابل يوجد أطعمة تساعد وتعمل على منع الإصابة بهذا المرض مثل: الجرجير، الخس، الفجل، الجزر، الكراث، الخبز الأسمر.
- كما أن الوقاية من الإصابة بالمرض ممكنة إلى حد ما، وذلك بإتباع ما يلي:
- الإقلال من تناول الأطعمة الدسمة والسكريات والنشويات.
- الإقلال من استعمال السمن والزيت والشحوم، وتجنب اللحوم الدهنية قدر الإمكان.

- تفادي تناول التوابل وملح الطعام والمخللات والفلفل.

- يجب تناول الخضراوات الطازجة والفاكهة بكثرة، حيث لها فاعلية جيدة للوقاية من المرض.

- عدم تناول المرأة للهرمونات الأنثوية بقصد المحافظة على الشباب والحياة، لأن مثل هذه الهرمونات تُسبب سرطان الثدي.

- عدم زيادة الوزن عن المعدل خاصة بعد سن الأربعين.

وقد توصل العلم أخيراً إلى أن الانفعال العصبي يُغيّر من كيميائية وتركيب الدم، الأمر الذي يتيح فرصة أكبر للإصابة بسرطان الدم.

على كل سيدة أن تلجأ شهرياً إلى فحص ذاتي بنفسها لثدييها (الضغط على الصدر بأناملها وتحسس ذلك جيداً إذا كان يوجد نتوءات غير طبيعية، أو وجود إفرازات غير طبيعية من حلمة الثدي، أو وجود أي تغيير في شكل الثدي، الشعور بالألم أو ضيق في الثدي)، فإذا وجدت مثل هذه الحالات فقد لا يكون ذلك مرضاً سرطانياً، وربما كان ذلك علامة سرطانية لدى السيدة، وعلى المرأة التي يكون سنها بين ٤٥ - ٦٠ سنة عليها الانتباه جيداً إلى هذه الملاحظات، خاصة المرأة التي أنجبت طفلها الأول بعد فترة متأخرة من زواجها.

- كيف تقوم السيدة بفحص ثدييها!

إن سرطان الثدي هو أكثر أنواع الأورام الخبيثة شيوعاً لدى النساء في أغلب دول العالم، ويحتل المركز الأول في نسبة الوفيات ولهذا النوع من السرطان تميز على غيره بما يلي:

* من الممكن تشخيصه وعلاجه في المراحل المبكرة من المرض، وإمكانية الشفاء تصل إلى ٩٧٪ من الحالات.

لذلك يجب على كل امرأة التقيد بما يلي:

* ابتداءً من سن ٢٠، إجراء الفحص الذاتي لثدي مرة كل شهر، وفحص الثدي لدى طبيب إخصائي بالأورام مرة كل سنتين.

* ما بين سن الـ ٤٠ و ٥٠، الفحص الذاتي للثدي، وفحص الثدي لدى إخصائي بالأورام مرة كل سنة، إجراء صورة (ماموغرافي) مرة كل سنتين.

* ما بعد الخمسين من العمر، الفحص الذاتي للثدي مرة كل شهر، وزيارة طبيب الأورام مرة كل سنة مع إجراء صورة (ماموغرافي) مرة كل سنة.

هناك ست خطوات لاكتشاف السرطان مبكراً، حيث يكون شفاؤه ممكناً:

١ - قفي أمام المرأة، تفقدي ثديك جيداً ولاحظي إن وُجد أي تغيير غير طبيعي في شكل الثديين، إفرازات من الحلمة أو ترهل أو نتوءات أو تشقق في الجلد.

٢ - اضغطي يديك خلف رأسك وأنت واقفة أمام المرأة واضغطي إلى الأمام.

٣ - اضغطي بيديك جيداً على دركيتك وانحني قليلاً باتجاه المرأة بينما تشدين بكتفك وكوعيك إلى الأمام.

٤ - ارفعي ذراعك اليسرى، استعملي ثلاثة أو أربعة من أصابع يدك اليمنى لتتفحصي ثديك الأيسر بشدة وعناية تامة، إبدئي من الجهة الخارجية للثدي واضغطي بشكل دائري حول الثدي، اتجهي صوب الحلمة تدريجياً، افحصي كامل الثدي، ابذلي اهتماماً خاصاً للمساحة الواقعة بين الثدي وتحت الإبط وأيضاً تحت الإبط، تأكدي من وجود أية أورام أو كتل قاسية تحت الجلد.

٥ - اضغطي بلطف على الحلمة، وراقبي أية إفرازات، كرري الخطوة الرابعة والخامسة على الثدي الأيمن.

٦ - كرري الخطوتين الرابعة والخامسة وأنت مستلقية على ظهرك، وذراعك اليمنى وراء رأسك وضعي مخدة أو منشفة مطوية تحت كتفك الأيسر، هذا الوضع يسهل فحص الثدي، واستعملي الحركة الدائرية ذاتها، ثم كرري هذه العملية مع الثدي الأيمن.

يختلف الثدي بين امرأة وأخرى سواء في حجمه أو في شكله، كما يحصل

للثدي تغيرات خلال الدورة الشهرية (الحيض أو الميعاد) وكذلك أثناء الحمل وخلال انقطاع الميعاد، أو بعد الحمل أو أثناء الرضاعة، أو بعد التقدم في السن أو خلال تغير وزن المرأة، أو خلال مرحلة تناول حبوب منع الحمل، أو نتيجة تغير هرموني، كل هذه الأمور تحصل وتُغيّر من شكل وحجم الثدي لدى المرأة نفسها، من هنا يجب على كل امرأة أن تعرف حالة ثدييها الطبيعية وتقوم بفحص ذاتي لثدييها مرة كل شهر، وأفضل وقت لهذا الفحص هو بعد يوم أو يومين أو ثلاثة من انتهاء الدورة الشهرية، وأما المرأة التي بلغت سن انقطاع الدورة الشهرية يمكنها اختيار يوماً مناسباً لذلك، وليكن اليوم الأول من كل شهر، وإذا اكتشفت المرأة أي شيء غير طبيعي مثل (ورم، إفرازات، تقشر في الجلد) عليها مراجعة الطبيب فوراً.

هناك طرق أخرى أكثر تقدماً لفحص الثدي وهي: طريقة الصوت فوق السمعي، طريقة التخطيط الحراري، التخطيط الشفاف، ورغم كل هذه الطرق الثلاث المتقدمة، تبقى الصورة الشعاعية هي الأفضل لأنها تظهر الأورام الصغيرة جداً.

فهرس الموضوعات

الإهداء	٥
شكر وتقدير	٦
المقدمة	١-٧

❖ الباب الأول

الفصل الأول - بدء الحياة

- نشوء الحياة	١٢
- إنسان ما قبل التاريخ	١٥
- تبدأ حياة الإنسان مع بدء الحمل	١٨

الفصل الثاني - الطبابة والأطباء

- الأطباء القدماء	٢٢
- الطب بين الأسطورة والفلسفة	٢٤
- التعريف بالطب لدى العرب	٢٦
- الإسلام وصناعة الطب	٢٨
- ضوابط لممارسة الطب لدى العرب والمسلمين	٣٣
- أطباء عرب ومسلمون	٣٤

الفصل الثالث - طب النبي

- نبذة عن حياة النبي محمد	٤٩
- من أقوال الرسول في حفظ الأبدان	٥٠
- لكل داء دواء	٥٣
- في القرآن شفاء من كل داء	٥٥
- الحمية رأس الدواء	٥٦
- العلاج عن طريق تطيبب النفس	٥٧

٥٨ منع التداءى بالمحرقات
٦٠ من تعالىم الرسول وهديه
٧٧ فى ذكر شىء من الادوية والاغذية المفردة التى جاءت على لسان النبى (ص) ..
٧٧ حرف الهمزة
٨٠ حرف الباء
٨٢ حرف التاء
٨٤ حرف الثاء
٨٥ حرف الجيم
٨٦ حرف الحاء
٨٨ حرف الخاء
٨٩ حرف الدال - حرف الذال - حرف الراء
٩٢ حرف الزاى
٩٤ حرف السين
٩٧ حرف الشين - حرف الصاد
٩٨ حرف العين
١٠٢ حرف القاف
١٠٥ حرف اللام



١١٢ الفصل الرابع - طب الإمام على (ع)
 الفصل الخامس - الاستشفاء بالقرآن

١٢٢ - الإيمان بالله
١٢٦ - فى القرآن شفاء ووقاية
١٢٩ - الصلاة لتجنب الامراض
١٣٠ - الدعاء
١٣٤ - الرقى، العوذ، الاستغفار
١٣٨ - أغذية فيها وقاية وشفاء

• الباب الثانى

١٤٧ الفصل الأول - الامراض وتسمية النباتات والأعشاب التى تعالجها
 الفصل الثانى - منافع الأعشاب والنباتات (وتعدد أسمائها)
١٦١ - الأترج - الكباد، تفاح العجم
١٦٢ - الأرضى شوكى، الخرشوف، أنفيتار

- ١٦٢ - اكليل الجبل، حصى البان، ندى البحر، روز ماري، اكليل النفساء
- ١٦٤ - إبرة الراعي، جيرانيوم، غرنوق
- ١٦٥ - أرز، رز، شبل، جلتيك
- ١٦٦ - إجاص، كمثري، عرموط
- ١٦٨ - أفوكادو، كمثري التمساح، إجاص المحامي، زبدية
- ١٦٩ - أفسنتين، أبسنت، شجرة مريم، شمع رومي - دمسيسة
- ١٧١ - الأس، حمبلاس، حمبلاس، موسين
- ١٧٢ - الأخيلية، ذات الألف ورقة، عشبة الجروح، عشبة الفجارين، حزنبل
- ١٧٣ - أبهل
- ١٧٣ - القحوان، زهرة الغريب، أراوله، أذريون، قهيوان
- ١٧٤ - إهليلج، أرجونة، عرجونة
- ١٧٥ - أرطماسيا، بعيثران، عبيثران، حبق الزامي
- ١٧٦ - أسنان الاسد، طرخشقون، هدياء هرية
- ١٧٧ - ألوه، سولع، مقر
- ١٧٨ - أنف الثور، أنف العجل، تم التوحك، ميتيم
- ١٧٩ - إكي دنيا
- ١٧٩ - أناناس
- ١٨٠ - أرقطيون، ملفوف الحمار، اذن العملاق، يردان
- ١٨٢ - بلان، كزبرة الثعلب، عشبة مكانس
- ١٨٣ - بلوط، سنديان
- ١٨٤ - باذنجان، مغد، أنب، حيصل
- ١٨٥ - بطاطا، بطاطس
- ١٨٦ - البان
- ١٨٧ - بصل
- ١٨٨ - بندورة، طماطم
- ١٩٠ - بابونج، زهر الذهب
- ١٩٢ - بنفسج
- ١٩٣ - بندق

- بلح ١٩٤
- بيلسان، خمان أسود، خابور ١٩٥
- بقدونس، مقدونس، بطراسليون ١٩٦
- تقاح ١٩٨
- تمر ٢٠٠
- تين ٢٠٤
- ثوم الدبية، ثومية ٢٠٥
- ثوم ٢٠٦
- جعدة، بلوط الأرض، طوقريون ٢١٠
- جزر ٢١١
- جرجير، كثاء، إيهان، روگا ٢١٢
- جوز ٢١٤
- جراب الراعي، كيس الراعي ٢١٦
- حبة البركة، الحبة السوداء، الكمون الهندي، الكمون الأسود، القحطة، البشمة، الشونيز ٢١٧
- حشيشة السعال، رجل الهر، طوق كرم ٢٢١
- حنطة القمح ٢٢٢
- حشيشة الزجاج، حشيشة الرمل، آذان الفار ٢٢٢
- حبق ٢٢٤
- حميض، حمّاض ٢٢٥
- حناء، حنة، تمر حنّاء، زهر الحنة ٢٢٦
- ختمية وردية، الخطمي، ورد الحصان ٢٢٧
- خل ٢٢٨
- خنشار، مشط الفول، سرخس ذكر، كثير الأرجل، سوسن الغابة، شُرْد ٢٢٩
- خشخاش، البرقوق، الشقيق، زغليل ٢٣١
- خزامي، لاأنداء، خيرى البر ٢٣١
- خيار، قنّء، بسر ٢٣٣
- خبّاز، خبيز، خبيزة، حشيشة الجبن، خبازي ٢٣٤
- خردل ٢٣٥

- ٢٣٧ - خس
- ٢٣٨ - ديق، هذال
- ٢٣٩ - دراق
- ٢٤٠ - ذرة صفراء
- ٢٤٠ - ذنب الفرس، دلبوت
- ٢٤١ - ذنب الاسد، فراسيون القلب، بقلة الامهات
- ٢٤٢ - رجل الاسد، لوف الباع، كمالية المروج
- ٢٤٣ - رمان، جلنار
- ٢٤٥ - رعي الحمام، عشبة السحرة، عشبة كل الاوجاع
- ٢٤٦ - زنجبيل، جنزيل، افشنال
- ٢٤٧ - زيتون
- ٢٥٠ - زنبق، المجلس الوفي
- ٢٥٢ - زبيب
- ٢٥٣ - الزهرة الزرقاء، ترفشاه
- ٢٥٣ - زعرور
- ٢٥٤ - زوقا، حشيشة القدس، هيزوف
- ٢٥٦ - سبانخ، اسفاناخ
- ٢٥٧ - سذاب، فيجن
- ٢٥٨ - سمسم، الشيرج، الجلجلان، الكنجد
- ٢٥٩ - سفرجل
- ٢٦٠ - سعد، جعد
- ٢٦١ - شقائق النعمان، زهر النعمان، زهر النساء، زهر الرياح
- ٢٦٢ - شمام، بطيخ أصفر
- ٢٦٣ - شمندر، شوندر، بنجر، حوطة
- ٢٦٤ - شبت، سذب بري
- ٢٦٥ - شوك الحمار، حرشف بري، خس الكلب، عكوب
- ٢٦٦ - شومر، شمار، شمرة، بسياس، رازيانج
- ٢٦٧ - صعتر، زعتر، سعتر

- ٢٦٩ صعتر بري
- ٢٧١ صعتر الخليل
- ٢٧٢ صبير، صبار، رقاع، تين هندي، تين شوكي
- ٢٧٣ صنوبر بري
- ٢٧٤ طيون، طباق، راش
- ٢٧٥ عجرم، خلنج
- ٢٧٦ عباد الشمس، دوار الشمس، حشيشة العقرب، طرنشول
- ٢٧٧ عرق سوس، رب سوس
- ٢٧٨ عشبة البواسير
- ٢٧٩ حرمر
- ٢٨٠ عرف الديك، سالف العروس، قطيفة، ننب الثعلب
- ٢٨١ العليق
- ٢٨٢ عصفر، قرطم
- ٢٨٢ عصا الراعي
- ٢٨٥ عاقر قرحا، عود القرح، تيفنطس
- ٢٨٥ عنب
- ٢٨٧ فرغسين، فرغخ، رجلة، بقلة حمفا
- ٢٨٨ فول
- ٢٨٩ فجل
- ٢٩١ فوة الصباغين، عشبة تؤلل، بقلة خطاطيف
- ٢٩١ فريز، فراولة، ثوت الأرض، ثوت فرنجي، شيلك
- ٢٩٣ فول الصويا
- ٢٩٤ فاصوليا، فاذوليا، لوبيا
- ٢٩٥ فليفلة، فلفل
- ٢٩٦ القرة، قرّة العين، كرنوش
- ٢٩٧ قطع وصل، ننب الفرس، امسوخ، شباله، كنبات الحقول
- ٢٩٨ قنطريون، ترنشا
- ٢٩٩ قرفة، دارصيني، قرفة هندية، قرفة سيلان

- ٢٠٠ - قرع، يقطين، لقطين، دباء
- ٢٠١ - قراض، قريصة، انجره
- ٢٠٢ - قنفذية، شوك كروي، رعي ابل، مرعاويلا
- ٢٠٤ - قنب هندي
- ٢٠٥ - كتان، مسلج
- ٢٠٦ - كزبرة، كسبرة، تقده
- ٢٠٧ - كرات، براصية، ابو شوشة، كراس
- ٢٠٨ - كرفس
- ٢١٠ - كرفس، قنم
- ٢١١ - كراويا، كمون الحقول
- ٢١٢ - كاسر الحجر، حب القلب
- ٢١٣ - كمون، سنوت، كومبين
- ٢١٤ - لبان، الكندر، البسنتج
- ٢١٥ - ليمون حامض
- ٢١٧ - ليمون
- ٢١٩ - لوز، قمروص، منيح
- ٢٢٠ - لسان الحمل، اذان الكباش، اذن الارنب، اذن الجدي
- ٢٢٢ - لفت، شلجم
- ٢٢٣ - العوز
- ٢٢٤ - الحلوخية، ملوكية
- ٢٢٤ - ملفوف، كرنب
- ٢٢٦ - مشمش
- ٢٢٧ - مريمية، قصعين، قويسة، ناعمة مخزنية، عيذقان، شافية
- ٢٣٠ - مردقوش، مردكوش، مرزنجوش، بردقوش، سمسق
- ٢٣١ - نارنج، ابو صغير، نفاش، زفير
- ٢٣٢ - ناردين
- ٢٣٥ - نرجس، مضغف، جباوي، جونكيل
- ٢٣٥ - نعناع

٣٣٦	- ندية
٣٣٦	- نبق
٣٣٧	- نسرين، ورد السياج، ورد بري، جلفسرين، ورد الكلاب
٣٣٩	- نجيل، رزين، نجم، عكرش
٣٤٠	- هندباء، طرخشقون
٣٤١	- هليون
٣٤٢	- ورد
٣٤٤	- ياسمين
٣٤٥	- يانسون، انيسون، حبة حلوة

الفصل الثالث - الاعشاب، النباتات غذاء ودواء

٣٥٧	- كيفية تحضير الاعشاب، كيف تصنع الدواء
٣٦١	- أسماء النباتات ومرادفاتها
٣٦٩	- نباتات تعمل كمناصر وقائية
٣٦٩	- احذر ما يلي
٣٧٢	- نباتات طبية
٣٧٢	- أعشاب المطبخ
٣٧٢	- أطعمة ذات مصدر حيواني
٣٧٨	- مسهلات شائعة الاستعمال
٣٧٩	- فوائد الصلصال
٣٨٢	- نباتات سامة

❖ الباب الثالث

الفصل الأول - ما يجب أن تعرفه

٣٩١	- المرض
٣٩٢	- معرفة المرض
٣٩٢	- الحرارة
٣٩٤	- النبض
٣٩٥	- الأمراض المعدية وغير المعدية
٣٩٦	- أمراض يصعب التمييز بينها

٣٩٧	- تشخيص الأمراض باللسان
٣٩٩	- تأثير سوء التغذية على جهاز المناعة
٤٠١	- أمراض ناتجة عن سوء التغذية
٤٠٤	- سوء التغذية لدى الأطفال
٤٠٦	- أخطاء شائعة في التغذية
٤٠٧	- الغذاء الصحي، علاج صحي
٤٠٩	- كيف نتجنب الأمراض
٤٠٩	- كلام في التهمة
٤١٢	- الدواء
٤١٣	- الشفاء من دون دواء
٤١٤	- العلاج بالصوم
٤١٦	- المضادات الحيوية ومخاطرها
٤١٧	- إرشادات ونصائح صحية
	الفصل الثاني - المكونات الرئيسية للأطعمة
٤٢١	- البروتينات
٤٢٣	- الفيتامينات
٤٢٨	- المعادن
٤٥٠	- الدهون
٤٥١	- الكربوهيدرات
٤٥٤	- الماء
	الفصل الثالث - الصحة للجميع
٤٥٩	١ - من أجل صحة وحياة أفضل للرجل
٤٥٩	- الرجل بعد الخمسين
٤٦١	- العجز الجنسي
٤٦٦	- لكل رجل
٤٦٧	- الوقاية من سرطان البروستات
٤٧٠	٢ - من أجل صحة وحياة أفضل للمرأة:
٤٧٠	- الدورة الشهرية

٤٧١	اضطرابات الدورة الشهرية
٤٧١	انقطاع الدورة الشهرية
٤٧٢	مشاكل ما بعد الدورة الشهرية
٤٧٣	الحمل
٤٧٦	صحة الأم بعد الولادة
٤٧٧	البرودة الجنسية
٤٧٨	ترقق العظام
٤٨٠	الشعر والجمال
٤٨٣	٣ - من أجل صحة وحياة أفضل للطفل
٤٨٣	الحياة تبدأ عند الولادة
٤٨٥	مشاكل تولد مع الأطفال
٤٨٦	مشاكل الطفل في شهوره الأولى
٤٩٠	طفلان يعانون سوء التغذية
٤٩١	أمراض الطفل
٤٩٥	برنامج مقترح لتطعيم الأطفال
٤٩٧	٤ - مشكلات صحية تصيب المسنين
٤٩٨	السمنة
٤٩٩	الشيخوخة

❖ الباب الرابع

الفصل الأول - عوارض وآلام، إسعافات

٥٠٧	التعب
٥٠٨	الضعف العام
٥٠٨	الدوخة
٥٠٩	عسر الهضم
٥١٠	الإغماء
٥١٢	الأرق
٥١٤	قلة الرغبة للطعام
٥١٤	احتقان الوجه

- ٥١٤ - رعاف الأنف
- ٥١٥ - كيف نتصرف حيال النزيف
- ٥١٦ - الحروق
- ٥١٧ - ضربة الشمس
- ٥١٧ - الفصّة
- ٥١٨ - الشهقة
- ٥١٨ - البحة
- ٥١٩ - تعرّق الأيدي
- ٥١٩ - الحساسية
- ٥٢٠ - الكدمات
- ٥٢٠ - رائحة الفم الكريهة
- ٥٢١ - تساقط الشعر
- ٥٢٢ - لمن يسقى السم
- ٥٢٤ - لدغة الأفعى
- ٥٢٦ - لسعة العقرب
- ٥٢٧ - لسعة الدبور، النحلة
- ٥٢٨ - لسعة العنكبوت
- ٥٢٩ - الألام
- ٥٣١ - التهاب الحنجرة
- ٥٣٢ - تورم الغدة الدرقية
- ٥٣٣ - بري بري
- ٥٣٣ - داء الحفر - الإسقربوط
- ٥٣٣ - الأودوما
- ٥٣٤ - مرض جنون البقر
- ٥٣٥ - الديدان والطفيليات

الفصل الثاني - بعض الأمراض الشائعة

- ٥٤٣ - أوجاع الرأس
- ٥٤٨ - التشنج، النوبة، الهزة

٥٤٨	- آلام المفاصل
٥٥٠	- تورم المفاصل
٥٥١	- روماتيزم المفاصل الحاد
٥٥٢	- الجهاز العصبي
٥٥٣	- العمود الفقري
٥٥٤	- آلام الظهر
٥٥٦	- أسباب آلام الظهر
٥٥٨	- الاجتفاف
٥٥٩	- التقير
٥٦١	- حمى القش
٥٦١	- جريان الأنف
٥٦١	- التهاب الجيوب الأنفية
٥٦٢	- الرشح، الزكام
٥٦٣	- التهاب الشعب الهوائية
٥٦٤	- النزلة الصدرية
٥٦٥	- السعال
٥٦٧	- الربو
٥٦٧	- ردّة فعل الحساسية
٥٦٧	- الفتاق
٥٦٨	- انتفاخ الأقدام
٥٦٩	- دوالي العروق
٥٧٠	- أمراض الفم
٥٧٣	- التهاب اللوزتين
٥٧٤	- العيون، الأذن، الأنف

الفصل الثالث - أمراض الجهاز الهضمي ومشاكله

٥٧٩	- الجهاز الهضمي
٥٧٩	- المريء
٥٨١	* المعدة وآلامها وأمراضها

٥٨١	- علل قم المعدة
٥٨١	- حموضة المعدة - الحرقه
٥٨٢	- عسر الهضم - التخمة
٥٨٢	- الغازات، رياح البطن
٥٨٢	- المفص
٥٨٤	- الإمساك أو الإكتام
٥٨٥	- الإسهال
٥٨٨	- التهاب المعدة
٥٨٨	- الدوسنطاريا، الزحار زنطاري
٥٩٠	- القرحة
٥٩١	- سرطان المعدة
٥٩٢	- قرحة الاثني عشر
٥٩٢	- انسداد الأمعاء
٥٩٣	- الالتهاب اللغائقي
٥٩٣	- التهاب الأمعاء (لدى الأطفال)
٥٩٣	- التهاب الزائدة الدودية
٥٩٤	- التهاب البريتون (الصفاق)
٥٩٤	- سرطان القولون
٥٩٤	- التهاب القولون
٥٩٤	- سرطان المستقيم
٥٩٤	- أمراض الطفيليات
٥٩٤	- الفتوق
٥٩٥	- البواسير
٥٩٦	* الكبد
٥٩٧	- وظائف الكبد
٥٩٧	- عدم قيام الكبد بوظائفه، المؤشرات
٥٩٨	- أمراض الكبد
٦٠٠	- عواقب اضطراب الكبد

- ٦٠٢ - انعكاسات اضطرابات الكبد
- ٦٠٢ - عادات سيئة تضر بالكبد
- ٦٠٢ - أطعمة تضر بالكبد
- ٦٠٤ - معالجة الكبد
- ٦٠٤ * المرارة
- ٦٠٥ - حصى المرارة
- ٦٠٥ - التهاب المرارة
- ٦٠٥ - اليرقان (مرض الصفرا)
- ٦٠٦ - سرطان المرارة
- ٦٠٦ - البنكرياس

الفصل الرابع - الجهاز الدموي والجهاز العصبي

- ٦٠٩ * الدم والشرابين
- ٦٠٩ - الشرايين
- ٦٠٩ - الأوردة
- ٦١٠ - الأوردة الشعرية
- ٦١٠ - السعنة
- ٦١١ - الدم
- ٦١٢ - فقر الدم
- ٦١٣ - الثلاسيميا
- ٦١٤ - ضغط الدم، أسباب ضغط الدم
- ٦١٧ - الكولسترول
- ٦١٨ * القلب
- ٦١٩ - أمراض القلب
- ٦١٩ - خفقان القلب
- ٦١٩ - الحمى الروماتيزمية
- ٦١٩ - التهاب غشاء التامور
- ٦١٩ - الذبحة الصدرية
- ٦١٩ - التجلط التاجي

٦١٩ - التهاب الجرثومي
٦٢٠ - قصور القلب
٦٢٠ * الطحال
٦٢٠ * الجهاز العصبي
٦٢٣ - الاضطرابات العصبية
٦٢٤ - الاضطرابات العقلية
٦٢٥ - الاضطرابات الذهانية

الفصل الخامس - المشكلات الجلدية، قواعد عامة وإرشادات

٦٢٩ * مشاكل الجلد
٦٣٢ * الأمراض الجلدية
٦٣٢ - تقرح الجلد
٦٣٣ - الجرب
٦٣٣ - الأكزيما
٦٣٤ - الحمرة
٦٣٤ - بقع بيضاء على الجلد
٦٣٤ - الزوائد
٦٣٥ - طفرات تغير الحك
٦٣٥ - الشرى، الارتكاريات، الحكة
٦٣٥ - الحكة في منطقة الشرج
٦٣٦ - التسميط
٦٣٦ - قشرة الرأس
٦٣٦ - النمش
٦٣٧ - الكلف
٦٣٧ - حب الشباب
٦٣٨ - التآلول
٦٣٨ - الحصف
٦٣٩ - الزونا (حزام النار)
٦٣٩ - البلاغرا (الحصاف)

٦٣٩	- الصدقية
٦٤٠	- سرطان الجلد
٦٤١	- السل الجلدي
٦٤٢	- الغنغرينا
٦٤٢	- الدم، الخراج، الحبة
٦٤٣	- الشقوق في الرجلين واليدين
٦٤٣	- البهاق
٦٤٤	- القوباء أو الفطر
٦٤٥	- لنعومة الوجه ونضارته
٦٤٧	- البثور في اللسان
٦٤٧	- مسمار في الرجل
		الفصل السادس - أمراض الجهاز البولي والتناسلي
٦٥١	- الجهاز البولي
٦٥١	- مشاكل الجهاز البولي
٦٥٢	- التهابات مجرى البول
٦٥٣	- احتباس البول (حصر البول)
٦٥٣	- التسمم البولي
٦٥٣	- عدم ضبط البول
٦٥٤	- بول دموي
٦٥٤	- البولينا في الدم
٦٥٥	- الزلال
٦٥٥	- تغيرات البول
٦٥٦	- القبول في الفراش
٦٥٦	- التهاب المثانة
٦٥٧	- أورام المثانة
٦٥٧	- قصور الكلى
٦٥٨	- الحصى في الكلى والمثانة
٦٦٠	- رمل الكلى

- ٦٦٠ - التهاب الكلى
- ٦٦٠ * الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة
- ٦٦١ * أمراض الأعضاء التناسلية عند الرجل
- ٦٦١ - التهاب مجرى البول
- ٦٦١ - تفتح الغدد اللعابية
- ٦٦١ - العنة
- ٦٦٢ - التهاب البربخ
- ٦٦٢ - التهاب الخصية
- ٦٦٢ - دوالي أوردة الخصية
- ٦٦٢ - الأمراض الزهرية
- ٦٦٣ - السيلان
- ٦٦٣ - القرحة
- ٦٦٣ - الجرب الجنسي
- ٦٦٣ - قمل العانة
- ٦٦٣ - الثآليل الجنسية
- ٦٦٤ - الميلساء الجنسية
- ٦٦٤ - الفطريات والخمائر
- ٦٦٤ - البروستات
- ٦٦٥ * أمراض الأعضاء التناسلية عند المرأة
- ٦٦٥ - الإفرازات المهبلية
- ٦٦٦ - الألم في أسفل البطن
- ٦٦٦ - التهابات المهبل
- ٦٦٧ - ورم ليفي
- ٦٦٧ - الضعف الجنسي
- ٦٦٨ - للرجل فقط

الفصل السابع - الأمراض المعدية، الخطرة

- ٦٧٣ * الأمراض المعدية
- ٦٧٤ * ما هي الأمراض المعدية

٦٧٤	- الجذري
٦٧٤	- الحصبة الألمانية
٦٧٤	- الحصبة
٦٧٥	- الحمى البقيائية
٦٧٥	- حمى كيو
٦٧٥	- الحمى المرتدة
٦٧٥	- حمى الأرانج
٦٧٥	- حمى الروماتيزم
٦٧٥	- الحمى القرمزية
٦٧٥	- حمى التيفوئيد
٦٧٦	- حمى التيفوس
٦٧٦	- الحمى المالطية
٦٧٦	- التهاب الدماغ الوبائي
٦٧٧	- التهاب السحايا
٦٧٧	- التهاب الفخاع الشوكي المنجاني (إشطار الأطفال)
٦٧٧	- التهاب الغدة النكفية (أبر كعب)
٦٧٧	- الدفتيريا
٦٧٧	- داء الكلب
٦٧٨	- الكزاز
٦٧٩	- الزحار الباسيلي
٦٧٩	- تلوث فيروس الأمعاء
٦٧٩	- الانفلونزا
٦٨٠	- الزكام
٦٨٠	- السعال الديكي
٦٨٠	- السل
٦٨١	- الجدام، البرص، البلاء
٦٨١	- الملاريا
٦٨٢	• دلائل المرض الخطير

٦٨٥	الفصل الثامن - الثلاثي الغادر
	١ - أمراض القلب
٦٨٨	- خفقان القلب
٦٨٨	- الحمى الروماتيزمية
٦٨٨	- الالتهاب الجرثومي لفشاء القلب الداخلي
٦٨٩	- التهاب غشاء التامور
٦٨٩	- الذبحة الصدرية
٦٨٩	- التجلط التاجي
٦٩٠	- هبوط القلب
٦٩٠	- هل يصاب الشبان بأمراض القلب
٦٩١	- ماذا يأكل مريض القلب
٦٩١	- ما هي مقويات القلب
٦٩٣	- أوجاع القلب الوهمية
٦٩٥	٢ - مرض السكري
٦٩٥	- ما هو مرض السكري
٦٩٥	- مسببات مرض السكري
٦٩٦	- دلائل الإصابة بمرض السكري
٦٩٧	- مضاعفات مرض السكري
٦٩٧	- تشخيص المرض
٦٩٨	- نصائح إلى مريض السكري
٦٩٩	- اغذية علاجية لمريض السكري
٧٠٠	- المرأة الحامل والسكري
٧٠١	- كيف تحضر حقنة الانسولين
٧٠٣	٣ - مرض السرطان
٧٠٣	- تعريف
٧٠٥	- الطعام وعلاقته بالسرطان
٧٠٦	- كيف تقوم السيدة بفحص ثدييها؟



مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی

كتب صدرت للمؤلف

- الموسوعة الغذائية (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- الأمراض: أسبابها، مظاهرها (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- معارك خالدة في التاريخ الإسلامي (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- رجال صنعوا التاريخ (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- مدن الشرق الأدنى القديم (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- أسرار النوم ومملكة الأحلام، (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- ميثولوجيا الشعوب القديمة، دار الفكر اللبناني، بيروت - لبنان.
- موسوعة المدن والقرى اللبنانية، دار عون، بيروت - لبنان.
- الأعياد، العادات والمعتقدات، (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).